



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>3</p> <p>Arroz tres delicias Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p> <p>789 Kcal 21,4g Prot 31,8g Lip 102,3g Hc</p> | <p>4</p> <p>Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verdura Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan</p> <p>584 Kcal 27,9g Prot 14,1g Lip 67,2g Hc</p> | <p>5</p> <p>Puré de alubias pintas Alubias pintas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan</p> <p>909 Kcal 43,6g Prot 43,6g Lip 110,6g Hc</p> | <p>6</p> <p>Crema de verduras Menestra de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan</p> <p>802 Kcal 35,3g Prot 30,3g Lip 95,4g Hc</p> | <p>7</p> <p>Macarrones con tomate Filete de gallo al limón Ensalada variada Yogur sabor Pan</p> <p>619 Kcal 16,9g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc</p> |
| <p>10</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan</p> <p>461 Kcal 20,7g Prot 14,3g Lip 66,1g Hc</p> | <p>11</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan</p> <p>619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc</p> | <p>12</p> <p>Espirales con tomate y atún Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>835 Kcal 20,3g Prot 33g Lip 113,3g Hc</p> | <p>13</p> <p>Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan</p> <p>629 Kcal 23,7g Prot 25,6g Lip 74,9g Hc</p> | |
| <p>17</p> <p>Espaguetis pomodoro Lomo de sajonia plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan</p> <p>746 Kcal 33,5g Prot 28,5g Lip 85g Hc</p> | <p>18</p> <p>Crema de verduras Varitas de merluza Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan</p> <p>865 Kcal 24,9g Prot 32,7g Lip 116,2g Hc</p> | <p>19</p> <p>Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan</p> <p>632 Kcal 48,1g Prot 22,7g Lip 55,7g Hc</p> | <p>20</p> <p>Alubias blancas a la riojana Tortilla de calabacín y patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan</p> <p>557 Kcal 26,4g Prot 20,5g Lip 74,8g Hc</p> | <p>21</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan</p> <p>708 Kcal 17,1g Prot 19,6g Lip 111,2g Hc</p> |
| <p>24</p> <p>Lentejas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan</p> <p>688 Kcal 35,3g Prot 32,4g Lip 69,7g Hc</p> | <p>25</p> <p>Menestra de verduras Crema de verduras Hamburguesa de burger meat mixta completa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral</p> <p>925 Kcal 38,3g Prot 33,7g Lip 117,7g Hc</p> | <p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan</p> <p>667 Kcal 32,8g Prot 28,5g Lip 74,7g Hc</p> | <p>27</p> <p>Arroz hortelano Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p> <p>716 Kcal 22,9g Prot 24,2g Lip 100,6g Hc</p> | <p>28</p> <p>Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan</p> <p>716 Kcal 41,7g Prot 21,7g Lip 85,7g Hc</p> |



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición).** Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

alimentación saludable



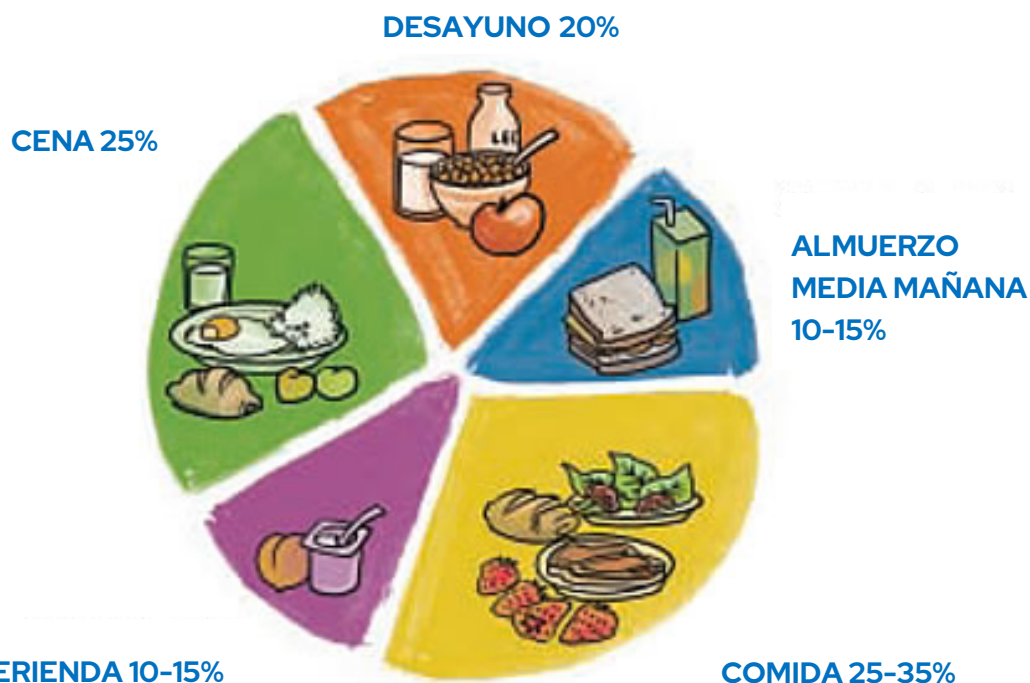
Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día



POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR. El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.