

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	Coditos con tomate Filete de pollo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	3	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan		
			649 Kcal 39,1g Prot 16,3g Lip 84,7g Hc		663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc		705 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 104,4g Hc		
6	Crema de calabaza Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	7	Paella mixta Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	8	Lentejas hortelana Ragout de pollo Patatas dado Fruta del tiempo Pan	9	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	10	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral
	566 Kcal 27,8g Prot 24,8g Lip 59,5g Hc		762 Kcal 20,5g Prot 19,2g Lip 121,7g Hc		644 Kcal 45,2g Prot 20,7g Lip 72,3g Hc		621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc		566 Kcal 30,8g Prot 18,4g Lip 74,7g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Arroz tres delicias Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	15	Crema de zanahoria San jacob Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	16	Crema de judías verdes Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	17	Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan
	644 Kcal 24g Prot 21,6g Lip 89g Hc		760 Kcal 25,4g Prot 22,2g Lip 113,4g Hc		649 Kcal 16,1g Prot 23,4g Lip 93,3g Hc		610 Kcal 35,1g Prot 19,5g Lip 72,3g Hc		643 Kcal 35,1g Prot 18,9g Lip 83g Hc
20	No lectivo	21	Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	23	Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral
			667 Kcal 33,3g Prot 24,1g Lip 81,9g Hc		507 Kcal 44,3g Prot 12,4g Lip 53,1g Hc		598 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc		486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc
27	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	28	Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	30	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	31	
	628 Kcal 25,9g Prot 18,7g Lip 87,5g Hc		553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc		663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc		681 Kcal 18,6g Prot 37,3g Lip 63,3g Hc		



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 T.S. N.º2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 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