

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3 SEMANA SANTA 4 SEMANA SANTA 5 SEMANA SANTA 6 SEMANA SANTA 7 SEMANA SANTA

10 NO LECTIVO 11 Arroz con salsa de tomate
Filete de bacalao empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan
714 Kcal 20g Prot 25,5g Lip 100,7g Hc
12 Lentejas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de tomate
Fruta del tiempo
Pan
556 Kcal 31g Prot 19,2g Lip 69,4g Hc
13 Crema de verduras frescas
Ragout de pollo
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
570 Kcal 35,5g Prot 14g Lip 74,2g Hc
14 Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur sabor
Pan integral
715 Kcal 34,4g Prot 29,8g Lip 76,6g Hc

17 Espirales con tomate y chorizo
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
745 Kcal 38g Prot 26,6g Lip 85,1g Hc
18 Patatas con verduras frescas
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
608 Kcal 22,5g Prot 20,1g Lip 83,5g Hc
19 Sopa de puchero de garbanzos
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan
662 Kcal 29,2g Prot 26g Lip 90,9g Hc
20 Crema de judías verdes
Pollo salteado
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
528 Kcal 34,4g Prot 13,8g Lip 64,7g Hc
21 Alubias blancas con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan
518 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 62,2g Hc

24 DÍA DEL LIBRO
Sopa de letras
Librito de jamón y queso empanado
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Gelatina de sabores
Pan
556 Kcal 16,7g Prot 22,2g Lip 76,2g Hc
25 Arroz tres delicias
Merluza con salsa de puerros
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
618 Kcal 25,7g Prot 12,4g Lip 99,3g Hc
26 Coditos al gratén
Filete de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
736 Kcal 41,7g Prot 20,8g Lip 91,7g Hc
27 Fabada asturiana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
Pan
555 Kcal 29,5g Prot 17,4g Lip 79,6g Hc
28 Crema de calabacín
Fritura del mar
Arroz pilaf con pasas
Fruta del tiempo
Pan integral
651 Kcal 16,4g Prot 20,2g Lip 100,9g 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. Nº2816) / 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

