



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	FESTIVO	2	FESTIVO	3	Crema de calabaza Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan Merienda: Vaso de leche con galletas 637 Kcal 12g Prot 29g Lip 83,2g Hc	4	Garbanzos guisados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 533 Kcal 24,1g Prot 24,7g Lip 68,1g Hc	5	Macarrones pomodoro Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 820 Kcal 29,8g Prot 30,1g Lip 103,1g Hc
8	Lentejas a la burgalesa Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de queso 532 Kcal 29,6g Prot 15,6g Lip 72,8g Hc	9	Crema de puerro Filetes rusos mixtos caseros con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan Merienda: Vaso de leche con galletas 676 Kcal 23,6g Prot 29,4g Lip 80,1g Hc	10	Coditos con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 806 Kcal 27,3g Prot 28,8g Lip 108,1g Hc	11	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral Merienda: Plátano 550 Kcal 28,6g Prot 20,1g Lip 61,8g Hc	12	SAN ISIDRO Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de pavo 657 Kcal 30,4g Prot 27,1g Lip 73,1g Hc
15	FESTIVO	16	Arroz a banda Burger meat mixta en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de pavo 697 Kcal 33g Prot 18,2g Lip 102,1g Hc	17	Alubias blancas a la riojana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan Merienda: Danonino Petitdino 539 Kcal 28,8g Prot 15,1g Lip 81,3g Hc	18	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 598 Kcal 20,6g Prot 19,8g Lip 83,6g Hc	19	Sopa de lluvia Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 486 Kcal 38,9g Prot 14,3g Lip 47,6g Hc
22	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 530 Kcal 26,4g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc	23	Espirales con tomate Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 605 Kcal 28g Prot 13,6g Lip 90g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de chocolate 657 Kcal 30,4g Prot 27,1g Lip 73,1g Hc	25	Puré de verduras frescas Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan Merienda: Plátano 561 Kcal 16,1g Prot 19,4g Lip 77,1g Hc	26	DIA SIN GLUTEN Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Merienda: Plátano 666 Kcal 28,8g Prot 29g Lip 109,8g Hc
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 527 Kcal 29,6g Prot 22,5g Lip	30	Arroz tres delicias Merluza en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de chocolate 612 Kcal 25,1g Prot 12,7g Lip 98,2g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan Merienda: Danonino Petitdino 686 Kcal 27,7g Prot 35,1g Lip 71,8g 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. L (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(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



algadi educa

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

