

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3 SEMANA SANTA 4 SEMANA SANTA 5 SAMANA 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 12 Lentejas estofadas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan 13 Crema de verduras frescas Ragout de pollo Cuscús Fruta del tiempo Pan 14 Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan integral

714 Kcal 20g Prot 25,5g Lip 100,7g Hc 589 Kcal 33,9g Prot 21,7g Lip 70,3g Hc 570 Kcal 35,5g Prot 14g Lip 74,2g Hc 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 18 Patatas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 19 Sopa de puchero de garbanzos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan 20 Judías verdes con patata Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 21 Alubias blancas con arroz Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan

745 Kcal 38g Prot 26,6g Lip 85,1g Hc 428 Kcal 22,5g Prot 8g Lip 64,9g Hc 662 Kcal 29,2g Prot 26g Lip 90,9g Hc 470 Kcal 23,6g Prot 18,1g Lip 52,8g Hc 388 Kcal 15,3g Prot 11,2g Lip 59,2g Hc

24 DÍA DEL LIBRO Sopa de letras Librito de jamón y queso empanado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Gelatina de sabores Pan 25 Arroz tres delicias Merluza con salsa de puerros Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan 26 Coditos al gratén Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 27 Fabada asturiana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan 28 Crema de calabacín Fritura del mar Arroz pilaf con pasas Fruta del tiempo Pan integral

556 Kcal 16,7g Prot 22,2g Lip 76,2g Hc 618 Kcal 25,7g Prot 12,4g Lip 99,3g Hc 816 Kcal 50,5g Prot 25,5g Lip 92,2g Hc 555 Kcal 29,5g Prot 17,4g Lip 79,6g Hc 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. 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

