



ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
						1		2			
5	<p>Lentejas a la riojana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadoillo de pavo</p> <p>719 Kcal 28,7g Prot 27,8g Lip 91,6g Hc</p>	6	<p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan Merienda: Vaso de leche con galletas</p> <p>538 Kcal 25,8g Prot 12,5g Lip 78,9g Hc</p>	7	<p>Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadoillo de chocolate</p> <p>510 Kcal 16,3g Prot 13g Lip 81,9g Hc</p>	8	<p>Fideuá alicantina (merluza, gamba y mejillón) Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadoillo de jamón york</p> <p>723 Kcal 33,2g Prot 22,8g Lip 95g Hc</p>	9	<p>Sopa de puchero de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral Merienda: Plátano</p> <p>644 Kcal 31,7g Prot 32g Lip 72,5g Hc</p>		
12	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadoillo de jamón york</p> <p>554 Kcal 17,8g Prot 16,7g Lip 83,3g Hc</p>	13	<p>Patatas con verduras frescas Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan Merienda: Danonino Petidino</p> <p>604 Kcal 19,1g Prot 28,1g Lip 69,2g Hc</p>	14	<p>Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadoillo de queso</p> <p>531 Kcal 16,2g Prot 25,2g Lip 60,9g Hc</p>	15	<p>Puré de alubias blancas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadoillo de pavo</p> <p>523 Kcal 31,3g Prot 20,2g Lip 60,6g Hc</p>	16	<p>Sopa minestrone Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Yogur sabor Pan integral Merienda: Plátano</p> <p>492 Kcal 29,2g Prot 15,8g Lip 56,6g Hc</p>		
19	<p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadoillo de pavo</p> <p>618 Kcal 25,9g Prot 27,5g Lip 69,4g Hc</p>	20	<p>Crema de puerro Filete de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan Merienda: Vaso de leche con galletas</p> <p>452 Kcal 32,4g Prot 12,4g Lip 53,4g Hc</p>	21	<p>Coditos con queso y orégano Fritura variada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadoillo de chocolate</p> <p>853 Kcal 26,3g Prot 31,4g Lip 112,7g Hc</p>	22	<p>ESPECIAL FIN DE CURSO Sopa de ave con fideos Nuggets de pollo Patatas chips Tarrina de helado Pan Merienda: Plátano</p> <p>635 Kcal 22,5g Prot 30,1g Lip 67,3g Hc</p>	23			
26		27		28		29		30			

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. N.º2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. C (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



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