



**ALGADI LES  
DESEA UN  
FELIZ  
VERANO.**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Fideuá alicantina (merluza, gamba y mejillón) Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	2	Sopa de puchero de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
							723 Kcal 33,2g Prot 22,8g Lip 95g Hc		644 Kcal 31,7g Prot 32g Lip 72,5g Hc
5	Lentejas a la riojana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	6	Espaguetis con tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	7	Judías verdes con patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	9	Ensaladilla rusa Pollo al curry Champiñón salteado Tarrina de helado Pan
	719 Kcal 28,7g Prot 27,8g Lip 91,6g Hc		553 Kcal 26,6g Prot 12,6g Lip 81,4g Hc		411 Kcal 15,7g Prot 12,9g Lip 59,2g Hc		673 Kcal 34,1g Prot 28,1g Lip 71g Hc		650 Kcal 34,8g Prot 32,4g Lip 54,3g Hc
12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	13	Macarrones con verduras Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	15	Alubias blancas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	16	Sopa minestrone Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Yogur sabor Pan integral
	653 Kcal 21,4g Prot 22,9g Lip 92g Hc		774 Kcal 25,1g Prot 32,5g Lip 95,8g Hc		531 Kcal 16,2g Prot 25,2g Lip 60,9g Hc		540 Kcal 36,2g Prot 17,2g Lip 67,1g Hc		492 Kcal 29,2g Prot 15,8g Lip 56,6g Hc
19	Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	21	Coditos con queso y orégano Fritura variada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	22	<b>ESPECIAL FIN DE CURSO</b> Gazpacho andaluz Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado Pan	23	
	618 Kcal 25,9g Prot 27,5g Lip 69,4g Hc		696 Kcal 53,9g Prot 29,3g Lip 53,9g Hc		853 Kcal 26,3g Prot 31,4g Lip 112,7g Hc		916 Kcal 30,9g Prot 37g Lip 112,9g Hc		
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. Nº2816) / 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](mailto: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](http://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

