



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
9	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	10	Tallarines con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan	11	Garbanzos guisados Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	12	Sopa maravilla Burger meat mixta en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan	13	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
859 Kcal 35,3g Prot 23,3g Lip 126,2g Hc		763 Kcal 36,7g Prot 16,9g Lip 113,6g Hc		619 Kcal 30,2g Prot 25g Lip 86,7g Hc		728 Kcal 38,9g Prot 31,2g Lip 72,4g Hc		674 Kcal 54g Prot 24,7g Lip 58g Hc		
16	Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Lentejas estofadas Huevo frito con pisto y patatas panadera Yogur sabor Pan integral	18	Arroz con salsa de tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	19	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	20	Crema de calabaza Burrito de ternera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
806 Kcal 41,5g Prot 25,8g Lip 100,6g Hc		763 Kcal 43g Prot 28,7g Lip 88,8g Hc		671 Kcal 27,1g Prot 13,9g Lip 107,7g Hc		813 Kcal 39,2g Prot 36,6g Lip 87,8g Hc		808 Kcal 27,8g Prot 29,2g Lip 105,1g Hc		
23	Patatas a la riojana Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	24	Sopa de puchero de garbanzos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor	25	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	26	Espirales con bacon Bacalao a la vizcaína Verduras variadas Yogur sabor Pan	27	Judías verdes con patata Filete de pollo al chilindrón Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	
882 Kcal 34,6g Prot 37,1g Lip 101,4g Hc		851 Kcal 37,5g Prot 37,6g Lip 106,5g Hc		625 Kcal 32,4g Prot 20,1g Lip 86,4g Hc		828 Kcal 42,4g Prot 22,2g Lip 109,8g Hc		646 Kcal 39,8g Prot 18,1g Lip 79,7g Hc		
30	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	31	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Yogur sabor Pan							
774 Kcal 38,2g Prot 30g Lip 94,4g Hc		825 Kcal 45,4g Prot 22g Lip 107,9g 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) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).

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

