

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
	1	2	Judías verdes con patata Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	4	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan				
			686 Kcal 45g Prot 27,9g Lip 59,3g Hc				741 Kcal 31,7g Prot 32,8g Lip 87,6g Hc				
7	Arroz tres delicias Bacalao con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	8	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	9	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	11	Crema de zanahorias con picatostes Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		
	837 Kcal 36,4g Prot 18,2g Lip 128,4g Hc		875 Kcal 43,2g Prot 36,5g Lip 96,5g Hc		786 Kcal 41,8g Prot 19,2g Lip 109,8g Hc		801 Kcal 39,4g Prot 34,3g Lip 89,7g Hc		795 Kcal 34,8g Prot 22,7g Lip 110,7g Hc		
14	Arroz hortelano Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	15	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	16	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	17	Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	18	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		
	921 Kcal 23,6g Prot 37,1g Lip 120,9g Hc		718 Kcal 59,9g Prot 26,7g Lip 57,5g Hc		774 Kcal 35,1g Prot 37,5g Lip 91,8g Hc		802 Kcal 34,5g Prot 31,9g Lip 91,3g Hc		814 Kcal 34,8g Prot 24,4g Lip 109,8g Hc		
21	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	22	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Yogur sabor Pan	23	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	24	Arroz con salsa de tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral	25	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulces Pan		
	741 Kcal 35,7g Prot 31,5g Lip 86g Hc		842 Kcal 36,8g Prot 40g Lip 86,7g Hc		767 Kcal 31g Prot 24,6g Lip 103,6g Hc		945 Kcal 37,8g Prot 34,5g Lip 117,8g Hc		1089 Kcal 33,9g Prot 44,6g Lip 134,8g Hc		
28	Crema de calabacín y queso Varitas de merluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	29	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Yogur sabor Pan	30	Arroz tres delicias Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan						
	997 Kcal 28,3g Prot 46,3g Lip 117,2g Hc		799 Kcal 39,8g Prot 35g Lip 92,2g Hc		882 Kcal 35,2g Prot 31,5g Lip 113g 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)). 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.

alimentación saludable



Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día



POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

COMIDA 25-35%



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR. 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.