



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
9	Arroz con verduras Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Espaguetis con verduras Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	11	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Sopa de ave Hamburguesa mixta casera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	13	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
836 Kcal 30,1g Prot 21,6g Lip 129g Hc		892 Kcal 40,7g Prot 18,7g Lip 136,1g Hc		780 Kcal 28,1g Prot 29,9g Lip 100,4g Hc		768 Kcal 28,6g Prot 37,1g Lip 76,5g Hc		730 Kcal 47,3g Prot 28,3g Lip 69,1g Hc		
16	Espaguetis con tomate Lacón a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de zanahorias Huevo frito con pisto y patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Filetes rusos de ternera caseros Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
762 Kcal 24,5g Prot 18,4g Lip 123,8g Hc		662 Kcal 23,2g Prot 27,1g Lip 83g Hc		722 Kcal 23,8g Prot 12,4g Lip 126,4g Hc		589 Kcal 25,6g Prot 8,8g Lip 98,6g Hc		778 Kcal 32g Prot 32,6g Lip 88,9g Hc		
23	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	25	Alubias blancas con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Espirales con tomate Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
575 Kcal 14,4g Prot 19,2g Lip 84,1g Hc		678 Kcal 34,1g Prot 23,6g Lip 79,4g Hc		751 Kcal 37,9g Prot 29,2g Lip 93,4g Hc		838 Kcal 27,3g Prot 19,5g Lip 136,1g Hc		694 Kcal 40,5g Prot 26,9g Lip 71,8g Hc		
30	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos							
655 Kcal 18,2g Prot 25,8g Lip 88,7g Hc		924 Kcal 54g Prot 17,6g Lip 133,8g 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

