

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	Macarrones con tomate y chorizo Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de tomate Yogur sabor Pan	5	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	6	Sopa maravilla Trasero de pollo asado Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	7	Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		
	738 Kcal 22,7 Prot 31,4 Lip 89.4 Hc		645 Kcal 32,3 Prot 35,1 Lip 57.1 Hc		616 Kcal 30 Prot 40,5 Lip 71.2 Hc		544 Kcal 42,8 Prot 20,6 Lip 45.4 Hc		553 Kcal 28,7 Prot 15,4 Lip 74.1 Hc		
10	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	11	Coditos pomodoro Canelones de carne al gratén Abadejo en salsa de limón Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan integral			13	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	14	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		
	400 Kcal 17,8 Prot 13,4 Lip 54.7 Hc		857 Kcal 49 Prot 40,5 Lip 70.6 Hc				590 Kcal 18,2 Prot 26,1 Lip 68.9 Hc		598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc		
17	Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	18	Judías verdes con salsa casera de tomate Crema de judías verdes Burger meat mixta a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan	19	Espaguetis carbonara Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas guisadas Tortilla de queso Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	21	Patatas guisadas con pollo Rabas empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan		
	600 Kcal 23,2 Prot 25,2 Lip 69.4 Hc		539 Kcal 15,5 Prot 21,1 Lip 66.6 Hc		729 Kcal 34,9 Prot 27,9 Lip 82 Hc		551 Kcal 29,4 Prot 26,6 Lip 63.2 Hc		668 Kcal 18,2 Prot 31,2 Lip 78.8 Hc		
24	Fideuá valenciana Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	25	Lentejas con verduras frescas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan integral	26	Crema de puerro Pollo al curry Cuscús Yogur sabor Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	28	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		
	315 Kcal 18,1 Prot 18,5 Lip 19.2 Hc		552 Kcal 29 Prot 20,3 Lip 67 Hc		623 Kcal 32,3 Prot 18,2 Lip 79.8 Hc		598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc		646 Kcal 26,3 Prot 14,1 Lip 101.9 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%



ALMUERZO
MEDIA MAÑANA
10-15%

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.