



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
9	Espirales con tomate Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	10	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Patatas a la riojana Filete de merluza en salsa de pimientos Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	13	Arroz a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral		
847 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 125,6g Hc		544 Kcal 16,1g Prot 25,2g Lip 64,2g Hc		629 Kcal 29,6g Prot 28,2g Lip 70,1g Hc		553 Kcal 28,9g Prot 18,5g Lip 66,7g Hc		743 Kcal 32,9g Prot 27,8g Lip 87,7g Hc			
16	Crema de verduras Judías verdes con jamón Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones boloñesa Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		
627 Kcal 32,9g Prot 29,5g Lip 60,5g Hc		619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc		719 Kcal 37,4g Prot 17,6g Lip 98,4g Hc		696 Kcal 39,8g Prot 26,8g Lip 77,3g Hc		846 Kcal 24,6g Prot 41,1g Lip 91,5g Hc			
23	Patatas con verdura Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis carbonara Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Sopa de arroz Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Crema de zanahoria Lasaña casera de ternera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral		
518 Kcal 26,6g Prot 15,6g Lip 66,9g Hc		609 Kcal 27,8g Prot 18,1g Lip 81,2g Hc		519 Kcal 31,5g Prot 20,8g Lip 48,6g Hc		622 Kcal 19,4g Prot 16,2g Lip 97,3g Hc		799 Kcal 39g Prot 30,5g Lip 98,6g Hc			
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	Arroz tres delicias Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan								
560 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,8g Hc		618 Kcal 26g Prot 10,5g Lip 103,1g 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

