



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con tomate Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan	10	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan	13	Arroz a la milanesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
799 Kcal 17,9g Prot 24,7g Lip 123,3g Hc		541 Kcal 16g Prot 25,3g Lip 62g Hc		629 Kcal 29,6g Prot 28,2g Lip 70,1g Hc		365 Kcal 20,6g Prot 5,4g Lip 58,9g Hc		718 Kcal 22,7g Prot 28,1g Lip 90,7g Hc	
16	Puré de alubias pintas Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan	17	Crema de calabaza Filete de pollo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz con salsa de tomate Croquetas de bacalao y empanadillas Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas a la riojana Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
577 Kcal 35,2g Prot 26,5g Lip 64,7g Hc		462 Kcal 32,2g Prot 15,2g Lip 49,5g Hc		820 Kcal 20,4g Prot 25,7g Lip 121,9g Hc		649 Kcal 41,4g Prot 20,5g Lip 77,4g Hc		718 Kcal 25,3g Prot 27,6g Lip 89,2g Hc	
23	Patatas con verdura Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Coditos a la carbonara Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Tortilla francesa con jamón york 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		650 Kcal 28,5g Prot 19,3g Lip 88,1g Hc		614 Kcal 30,7g Prot 22,8g Lip 69,9g Hc		534 Kcal 14,5g Prot 29,2g Lip 51,4g Hc		799 Kcal 39g Prot 30,5g Lip 98,6g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	31	Arroz tres delicias Surfers de merluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan						
555 Kcal 29,9g Prot 16,3g Lip 77,4g Hc		809 Kcal 23,1g Prot 28,8g Lip 111,8g 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: MADOO398 / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
9	Espirales con tomate Guisantes con jamón Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan	10	Sopa juliana Patatas con verdura Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Rapollo rehogado Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Judías verdes rehogadas Filete de merluza en salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan	13	Arroz a la milanesa Espinacas con bechamel Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral		
976 Kcal 29,2g Prot 31,7g Lip 136,2g Hc		638 Kcal 19,9g Prot 30,2g Lip 70,8g Hc		708 Kcal 31,9g Prot 33,8g Lip 75,2g Hc		483 Kcal 25,8g Prot 7,9g Lip 77,5g Hc		921 Kcal 30,4g Prot 40,3g Lip 103,6g Hc			
16	Crema de verduras Alubias pintas con verduras Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan	17	Acelgas con patatas Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz con salsa de tomate Parrillada de verduras Croquetas de bacalao y empanadillas Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas a la riojana Brócoli al queso Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones boloñesa Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral		
725 Kcal 40,9g Prot 29g Lip 92,2g Hc		632 Kcal 45,5g Prot 22,4g Lip 62,4g Hc		822 Kcal 18,4g Prot 28,5g Lip 120,3g Hc		762 Kcal 47,2g Prot 25,4g Lip 84,3g Hc		827 Kcal 33,7g Prot 27,8g Lip 109,6g Hc			
23	Patatas con verdura Espinacas con bechamel Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis carbonara Guisantes con jamón Merluza con salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahoria Menestra con tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Acelgas con patatas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Coliflor al ajoarriero Varitas de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral		
722 Kcal 34,4g Prot 27,8g Lip 79,8g Hc		801 Kcal 39,2g Prot 25,2g Lip 97,6g Hc		749 Kcal 35,8g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc		624 Kcal 19g Prot 31,6g Lip 63,8g Hc		892 Kcal 43,1g Prot 36,7g Lip 104,2g Hc			
30	Pisto de verduras Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	31	Arroz tres delicias Brócoli gratinado Surfers de merluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan								
645 Kcal 31,9g Prot 22,3g Lip 84,4g Hc		986 Kcal 29g Prot 39g Lip 123,1g 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: MADOO398 / 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 91 547 46 46 c/Quendo, 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
 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

