

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

		1	Coditos con tomate Filete de pollo al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 661 Kcal 39,3g Prot 15,2g Lip 89,5g Hc	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	3	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan 705 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 104,4g Hc		
6	Crema de acelgas Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 660 Kcal 30g Prot 28g Lip 71,4g Hc	7	Paella mixta Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 857 Kcal 19,7g Prot 22,9g Lip 138g Hc	8	Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 632 Kcal 45,9g Prot 16,8g Lip 77g Hc	9	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc	10	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral 543 Kcal 28,6g Prot 20,9g Lip 72,9g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan 618 Kcal 22,3g Prot 17,7g Lip 92,9g Hc	14	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 568 Kcal 23,9g Prot 11,9g Lip 90,2g Hc	15	Crema de zanahoria San jacob Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 649 Kcal 16,1g Prot 23,4g Lip 93,3g Hc	16	Crema de judías verdes Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 610 Kcal 35,1g Prot 19,5g Lip 72,3g Hc	17	Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan 643 Kcal 35,1g Prot 18,9g Lip 83g Hc
20	NO LECTIVO	21	Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 667 Kcal 33,3g Prot 24,1g Lip 81,9g Hc	22	Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 507 Kcal 44,3g Prot 12,4g Lip 53,1g Hc	23	Alubias blancas guisadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 601 Kcal 32,7g Prot 23,1g Lip 73,7g Hc	24	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral 486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc
27	Patatas guisadas con magro Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 574 Kcal 25,9g Prot 23g Lip 63,2g Hc	28	Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan 553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	30	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 634 Kcal 25,7g Prot 19,4g Lip 88,2g Hc	31	



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 T.S. N.º2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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

		1	2	3	
		Mini empanadillas Coditos con salsa de tomate y atún Guisantes con bacon Jamoncitos de pollo asados Jardinera de verduras Fruta del tiempo 1018 Kcal 62,8g Prot 34,1g Lip 108,2g Hc	Canapé de jamón york Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Fruta del tiempo Pan 794 Kcal 34,4g Prot 34,6g Lip 86,4g Hc	Patatas ali-oli Arroz murciano Brócoli gratinado Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan 941 Kcal 31,8g Prot 33,3g Lip 120,6g Hc	
6	7	8	9	10	
Mini sandwich mixto Crema de verduras Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo 737 Kcal 32,5g Prot 36,4g Lip 69,9g Hc	Patatas bravas Paella mixta Judías verdes con jamón Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo 998 Kcal 27,3g Prot 29,6g Lip 150,7g Hc	Croquetas Lentejas hortelana Coliflor al ajorriero Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 810 Kcal 51,7g Prot 28,2g Lip 90,4g Hc	Palitos de pizza Espaguetis con salsa aurora Espinacas con bechamel Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 874 Kcal 39,5g Prot 27,2g Lip 113g Hc	Canapé de queso Alubias pintas con verduras Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral 680 Kcal 31,4g Prot 30,4g Lip 82,8g Hc	
13	14	15	16	17	
Canapé de chorizo Macarrones con salsa de tomate Guisantes con jamón Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo 879 Kcal 37,4g Prot 33,8g Lip 103,4g Hc	Croquetas Arroz tres delicias Parrillada de verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 755 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 99,8g Hc	Mini empanadillas Crema de zanahoria Salteado campestre de verduras San jacob Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo 778 Kcal 21,4g Prot 28,6g Lip 107,9g Hc	Chips de calabacín Sopa juliana Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 569 Kcal 39,1g Prot 20,5g Lip 56,7g Hc	Canapé de queso Garbanzos hortelana Brócoli al queso Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan 803 Kcal 41,7g Prot 27,3g Lip 92,9g Hc	
20	21	22	23	24	
NO LECTIVO	Canapé de chorizo Lentejas a la riojana Acelgas con patatas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo 797 Kcal 39,3g Prot 29,9g Lip 97,1g Hc	Mini empanadillas Sopa de arroz Judías verdes con jamón Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 708 Kcal 51,3g Prot 25,6g Lip 66,3g Hc	Palitos de pizza Alubias blancas guisadas Coliflor al queso gratinado Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 748 Kcal 39,6g Prot 31,2g Lip 84,3g Hc	Chips de calabacín Crema de verduras Espinacas con bechamel Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral 714 Kcal 29,4g Prot 30,1g Lip 78,9g Hc	
27	28	29	30	31	
Croquetas Patatas con costillas Brócoli salteado con pavo Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 752 Kcal 31,7g Prot 35,1g Lip 76,6g Hc	Canapé de chorizo Espirales de colores al ajillo Parrillada de verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan 657 Kcal 32,5g Prot 19,8g Lip 86,2g Hc	Croquetas Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Fruta del tiempo Pan 844 Kcal 35g Prot 37,8g Lip 91,2g Hc	Canapé de queso Arroz con salsa de tomate Guisantes a la francesa Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 873 Kcal 36,3g Prot 31,8g Lip 105,2g Hc		

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



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