

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

1	2	3	4	5
FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Macarrones pomodoro Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan
		518 Kcal 23,8g Prot 15,4g Lip 54,8g Hc	533 Kcal 24,1g Prot 24,7g Lip 68,1g Hc	820 Kcal 29,8g Prot 30,1g Lip 103,1g Hc
8	9	10	11	12
Lentejas a la burgalesa Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Filetes rusos mixtos caseros con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral	SAN ISIDRO Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
532 Kcal 29,6g Prot 15,6g Lip 72,8g Hc	676 Kcal 23,6g Prot 29,4g Lip 80,1g Hc	697 Kcal 28,2g Prot 24,6g Lip 89,2g Hc	550 Kcal 28,6g Prot 20,1g Lip 61,8g Hc	657 Kcal 30,4g Prot 27,1g Lip 73,1g Hc
15	16	17	18	19
FESTIVO	Arroz a banda Burger meat mixta en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas a la riojana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan
	697 Kcal 33g Prot 18,2g Lip 102,1g Hc	539 Kcal 28,8g Prot 15,1g Lip 81,3g Hc	598 Kcal 20,6g Prot 19,8g Lip 83,6g Hc	486 Kcal 38,9g Prot 14,3g Lip 47,6g Hc
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta tricolor con dados de queso y orégano Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Puré de verduras frescas Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	DÍA SIN GLUTEN Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
530 Kcal 26,4g Prot 17,9g Lip 68,7g Hc	608 Kcal 30,1g Prot 17,7g Lip 79,9g Hc	657 Kcal 30,4g Prot 27,1g Lip 73,1g Hc	561 Kcal 16,1g Prot 19,4g Lip 77,1g Hc	666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc
29	30	31		
Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas a la vinagreta Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		
527 Kcal 29,6g Prot 22,5g Lip 51,4g Hc	599 Kcal 25g Prot 11,5g Lip 97,5g Hc	686 Kcal 27,7g Prot 35,1g Lip 71,8g 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. L (Dietista-Nutricionista T.S. N.º2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(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	FESTIVO	2	FESTIVO	3	Canapé de jamón york Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan 554 Kcal 24,9g Prot 17,4g Lip 57,9g Hc	4	Chips de calabacín Garbanzos guisados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 558 Kcal 24,8g Prot 26,8g Lip 68,9g Hc	5	Croquetas Macarrones pomodoro Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan 906 Kcal 31,6g Prot 35,3g Lip 111g Hc
8	Canapé de queso Lentejas a la burgalesa Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 579 Kcal 30,4g Prot 19,2g Lip 75,7g Hc	9	Croquetas Crema de puerro Filetes rusos mixtos caseros con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 761 Kcal 25,3g Prot 34,6g Lip 88g Hc	10	Chips de patata y boniato Coditos a la carbonara Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan 764 Kcal 31,4g Prot 27,5g Lip 95,3g Hc	11	Mini empanadillas Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral 597 Kcal 29,3g Prot 22,6g Lip 66,7g Hc	12	SAN ISIDRO Canapé de jamón york Sopa de cocido Cocido completo Rosquilla Pan Limonada 814 Kcal 32,6g Prot 38,2g Lip 84,8g Hc
15	FESTIVO	16	Palitos de pizza Arroz a banda Burger meat mixta en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 746 Kcal 34,6g Prot 21,3g Lip 107,3g Hc	17	Croquetas Alubias blancas a la riojana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 624 Kcal 30,6g Prot 20,4g Lip 89,2g Hc	18	Chips de calabacín Crema de zanahoria Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Fruta del tiempo Pan 622 Kcal 21,4g Prot 21,9g Lip 84,4g Hc	19	Patatas ali-oli Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan 621 Kcal 48,3g Prot 22,9g Lip 52,2g Hc
22	Canapé de salchichón Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 681 Kcal 33,8g Prot 29,2g Lip 77,1g Hc	23	Croquetas Ensalada de pasta tricolor con dados de queso y orégano Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo 693 Kcal 31,9g Prot 23g Lip 87,8g Hc	24	Chips de patata y boniato Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 705 Kcal 31,1g Prot 29,2g Lip 80g Hc	25	Patatas bravas Puré de verduras frescas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan 724 Kcal 19,6g Prot 30,8g Lip 88,8g Hc	26	DÍA SIN GLUTEN Pincho jamón york Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten 756 Kcal 30,7g Prot 19,5g Lip 111,9g Hc
29	Palitos de pizza Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 576 Kcal 31,2g Prot 25,5g Lip 56,7g Hc	30	Canapé de chorizo Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 639 Kcal 26,6g Prot 14g Lip 100,3g Hc	31	Mini empanadillas Alubias blancas a la vinagreta Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 733 Kcal 28,4g Prot 37,7g Lip 76,7g Hc				



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

