

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		<p>6 Crema de champiñones</p> <p>Cinta de lomo adobada con ensalada de maíz</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 485 Lip (g) 19,4 AGS (g) 7,7 Prot (g) 26,5 HdeC (g) 49,9</p> <p>Cena Sopa de verduras Fruta Salmón al horno con champiñones</p>		<p>1 Judías blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de aceitunas</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 822 Lip (g) 59,3 AGS (g) 19,2 Prot (g) 48,1 HdeC (g) 38,8</p> <p>Cena Crema de zanahorias Fruta Salchichas frescas con tomate picado</p>		<p>2 Sopa de picadillo (jamón, huevo) con fideo integral</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 471 Lip (g) 10,8 AGS (g) 3 Prot (g) 16 HdeC (g) 49,1</p> <p>Cena Burritos de ternera con arroz, verduras y Fruta Lácteo aguacate</p>		<p>3 Macarrones con salsa de tomate casero y queso</p> <p>Rabas de calamar con ensalada mixta</p> <p>Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) 857 Lip (g) 32,2 AGS (g) 5,6 Prot (g) 36,1 HdeC (g) 101</p> <p>Cena Ensalada de tomate y pepino Fruta Filete de pavo a la plancha</p>	
				<p>7 Lentejas eco estofadas a la jardinera</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de aceitunas</p> <p>Fruta - Pan integral</p> <p>E (Kcal) 521 Lip (g) 18,9 AGS (g) 4,2 Prot (g) 26,6 HdeC (g) 58,9</p> <p>Cena Wok de verduras con arroz integral Fruta Lácteo</p>		<p>8 Patatas guisadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con champiñones</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 768 Lip (g) 43,1 AGS (g) 14,2 Prot (g) 66,1 HdeC (g) 40,7</p> <p>Cena Coliflor rehogada Fruta Cinta de lomo a la plancha</p>		<p>9 Espaguetis a la carbonara</p> <p>Bacalao al orly con verduras salteadas</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 982 Lip (g) 61 AGS (g) 18,9 Prot (g) 78 HdeC (g) 91</p> <p>Cena Tortilla francesa con champiñones Fruta Lácteo rehogados</p>	
<p>13 Patatas guisadas con abadejo</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada de remolacha</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 450 Lip (g) 10,8 AGS (g) 2,5 Prot (g) 15 HdeC (g) 45</p> <p>Cena Crema de calabacín Fruta Cinta de lomo en salsa</p>		<p>14 Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo al ajillo con ensalada de aceitunas</p> <p>Fruta - Pan integral</p> <p>E (Kcal) 487 Lip (g) 13,5 AGS (g) 3,1 Prot (g) 19,6 HdeC (g) 46,8</p> <p>Cena Cuscus de pavo con verduras Fruta Lácteo</p>		<p>15 Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo (Pollo, chorizo)</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 977 Lip (g) 61 AGS (g) 28,2 Prot (g) 32,1 HdeC (g) 90,8</p> <p>Cena Tiras de ternera salteadas con verduras Fruta</p>		<p>16 Judías verdes rehogadas con bacon</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada de tomate</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 619 Lip (g) 22,3 AGS (g) 3,5 Prot (g) 18,1 HdeC (g) 84,1</p> <p>Cena Espinacas salteadas con pasas Fruta Lácteo Tortilla de jamón con tomate</p>		<p>17 Jornada gastronómica: Valencia Paella valenciana</p> <p></p> <p>All i pebre de merluza</p> <p>Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) 772 Lip (g) 21,5 AGS (g) 7,6 Prot (g) 27,1 HdeC (g) 112</p> <p>Cena Fajitas de pollo con verduras Fruta</p>	
<p>20 Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patatas con wok de verduras</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 723 Lip (g) 25,2 AGS (g) 8,2 Prot (g) 25,1 HdeC (g) 55,6</p> <p>Cena Hummus con crudites de zanahoria Fruta Rollitos de pavo y queso fresco</p>		<p>21 Crema de verdura</p> <p>Filete ruso casero en salsa con zanahoria baby</p> <p>Fruta - Pan integral</p> <p>E (Kcal) 826 Lip (g) 42 AGS (g) 14,9 Prot (g) 55,6 HdeC (g) 65</p> <p>Cena Judías verdes rehogada con patatas Fruta Lácteo Huevos pasados por agua</p>		<p>22 Espirales a la napolitana</p> <p>Filete de caballa en salsa con patatas</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 848 Lip (g) 28,9 AGS (g) Prot (g) 34,1 HdeC (g) 107</p> <p>Cena Ensalada de tomate y cebolla Fruta Hamburguesa completa con patatas</p>		<p>23 Sopa de estrellitas</p> <p>Magro estofado en salsa con arroz integral</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 423 Lip (g) 10,4 AGS (g) 2,9 Prot (g) 21,1 HdeC (g) 33,4</p> <p>Cena Bacalao al horno con patata panadera, Fruta Lácteo cebolla y zanahoria</p>		<p>24 Arroz con tomate</p> <p>Merluza en salsa con con patatas</p> <p>Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) 352 Lip (g) 15,1 AGS (g) 3,6 Prot (g) 29,1 HdeC (g) 23</p> <p>Cena Pollo al horno con cebolla y pimienta Fruta</p>	
<p>27 Espagueti con tomate y orégano</p> <p>Pollo en salsa con patatas</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 818 Lip (g) 18,6 AGS (g) 9,3 Prot (g) 36,8 HdeC (g) 99,3</p> <p>Cena Sopa de fideos Fruta Atún al horno con cous cous</p>		<p>28 Arroz tres delicias</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes rehogados</p> <p>Fruta - Pan integral</p> <p>E (Kcal) 447 Lip (g) 7,2 AGS (g) 1,2 Prot (g) 18,6 HdeC (g) 77,2</p> <p>Cena Ensalada de tomate y atun Fruta Lácteo Pavo a la plancha</p>		<p>DÍA 7 LENTEJAS ECOLÓGICAS</p> <p>DÍA 14 ZANAHORIAS ECOLÓGICAS</p> <p>DÍAS 7,14,21,28</p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>DÍA 2,15 FIDEOS INTEGRALES</p> <p>DÍA 23 ARROZ INTEGRAL</p>					

Valoración nutricional en base a niños de 6 a 9 años. La fruta podrá variar en función de su grado de madurez

Menú fabricado por el N.º R.S. (26.00012479/M) y distribuido por Utecas N.º R.S. (26.0974/M) y valorado por Francisco Abarca Padilla, Graduado en Nutrición Humana y Dietética con DNI: 50112947H. N.º Cal: MAD00546.

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús de alergias y cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, S.A.U. info@algadi.com 91 547 46 46 c/Quevedo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

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)



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