

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Judías blancas estofadas Tortilla de patata con ensalada de aceitunas Fruta - Pan E (Kcal) 822 Lip (g) 59,3 AGS (g) 19,2 Prot (g) 48,1 HdeC (g) 38,8 Cena Crema de zanahorias Fruta Salchichas frescas con tomate picado		Sopa de picadillo (jamón, huevo) con fideo integral Salchichas frescas con puré de patata Fruta - Pan E (Kcal) 471 Lip (g) 10,8 AGS (g) 3 Prot (g) 16 HdeC (g) 49,1 Cena Burritos de ternera con arroz, verduras y aguacate Lácteo		Macarrones con salsa de tomate casero y queso Rabas de calamar con ensalada mixta Yogur - Pan E (Kcal) 857 Lip (g) 32,2 AGS (g) 5,6 Prot (g) 36,1 HdeC (g) 101 Cena Ensalada de tomate y pepino Fruta Filete de pavo a la plancha			
Crema de champiñones Cinta de lomo adobada con ensalada de maíz Fruta - Pan E (Kcal) 485 Lip (g) 19,4 AGS (g) 7,7 Prot (g) 26,5 HdeC (g) 49,9 Cena Sopa de verduras Fruta Salmón al horno con champiñones		Lentejas eco estofadas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada de aceitunas Fruta - Pan integral E (Kcal) 521 Lip (g) 18,9 AGS (g) 4,2 Prot (g) 26,6 HdeC (g) 58,9 Cena Wok de verduras con arroz integral Lácteo		Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado con champiñones Fruta - Pan E (Kcal) 768 Lip (g) 43,1 AGS (g) 14,2 Prot (g) 66,1 HdeC (g) 40,7 Cena Coliflor rehogada Fruta Cinta de lomo a la plancha		Espaguetis a la carbonara Bacalao al orly con verduras salteadas Fruta - Pan E (Kcal) 982 Lip (g) 61 AGS (g) 18,9 Prot (g) 78 HdeC (g) 91 Cena Tortilla francesa con champiñones rehogados Lácteo		Arroz a la milanesa Ragout de ternera en salsa con zanahoria baby rehogada Yogur - Pan E (Kcal) 705 Lip (g) 33,5 AGS (g) 11,2 Prot (g) 43,1 HdeC (g) 52,7 Cena Sardinillas en aceite con ensalada de tomate y cebolla Fruta	
Patatas guisadas con abadejo Tortilla de jamón con ensalada de remolacha Fruta - Pan E (Kcal) 450 Lip (g) 10,8 AGS (g) 2,5 Prot (g) 15 HdeC (g) 45 Cena Crema de calabacín Fruta Cinta de lomo en salsa		Crema de zanahoria eco Pollo al ajillo con ensalada de aceitunas Fruta - Pan integral E (Kcal) 487 Lip (g) 13,5 AGS (g) 3,1 Prot (g) 19,6 HdeC (g) 46,8 Cena Cuscus de pavo con verduras Lácteo		Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo (Pollo, chorizo) Fruta - Pan E (Kcal) 977 Lip (g) 61 AGS (g) 28,2 Prot (g) 32,1 HdeC (g) 90,8 Cena Tiras de ternera salteadas con verduras Fruta		Judías verdes rehogadas con bacon Croquetas de bacalao con ensalada de tomate Fruta - Pan E (Kcal) 619 Lip (g) 22,3 AGS (g) 3,5 Prot (g) 18,1 HdeC (g) 84,1 Cena Espinacas salteadas con pasas Lácteo Tortilla de jamón con tomate		Jornada gastronómica: Valencia Paella valenciana All i pebre de merluza Yogur - Pan E (Kcal) 772 Lip (g) 21,5 AGS (g) 7,6 Prot (g) 27,1 HdeC (g) 112 Cena Fajitas de pollo con verduras Fruta	
Lentejas estofadas Tortilla de patatas con wok de verduras Fruta - Pan E (Kcal) 723 Lip (g) 25,2 AGS (g) 8,2 Prot (g) 25,1 HdeC (g) 55,6 Cena Hummus con crudites de zanahoria Fruta Rollitos de pavo y queso fresco		Crema de verdura Filete ruso casero en salsa con zanahoria baby Fruta - Pan integral E (Kcal) 826 Lip (g) 42 AGS (g) 14,9 Prot (g) 55,6 HdeC (g) 65 Cena Judías verdes rehogada con patatas Lácteo Huevos pasados por agua		Espirales a la napolitana Filete de caballa en salsa con patatas Fruta - Pan E (Kcal) 848 Lip (g) 28,9 AGS (g) Prot (g) 34,1 HdeC (g) 107 Cena Ensalada de tomate y cebolla Fruta Hamburguesa completa con patatas		Sopa de estrellitas Magro estofado en salsa con arroz integral Fruta - Pan E (Kcal) 423 Lip (g) 10,4 AGS (g) 2,9 Prot (g) 21,1 HdeC (g) 33,4 Cena Bacalao al horno con patata panadera, cebolla y zanahoria Lácteo		Arroz con tomate Merluza en salsa con con patatas Yogur - Pan E (Kcal) 352 Lip (g) 15,1 AGS (g) 3,6 Prot (g) 29,1 HdeC (g) 23 Cena Pollo al horno con cebolla y pimienta Fruta	
Espagueti con tomate y orégano Pollo en salsa con patatas Fruta - Pan E (Kcal) 818 Lip (g) 18,6 AGS (g) 9,3 Prot (g) 36,8 HdeC (g) 99,3 Cena Sopa de fideos Fruta Atún al horno con cous cous		Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con guisantes rehogados Fruta - Pan integral E (Kcal) 447 Lip (g) 7,2 AGS (g) 1,2 Prot (g) 18,6 HdeC (g) 77,2 Cena Ensalada de tomate y atun Lácteo Pavo a la plancha		DÍA 7 LENTEJAS ECOLÓGICAS DÍA 14 ZANAHORIAS ECOLÓGICAS DÍAS 7,14,21,28 PAN INTEGRAL DÍA 2,15 FIDEOS INTEGRALES DÍA 23 ARROZ INTEGRAL					

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