

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



		<p>1 MIÉRCOLES</p> <p>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) 19,9 Prot (g) 48,5 HdeC (g) 38,8</p>	<p>2 JUEVES</p> <p>Sopa vegetal con fideo integral</p> <p>Pollo al horno con pure 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>3 VIERNES</p> <p>Macarrones con salsa de tomate casero y queso</p> <p>Rabas de calamar con ensalada y brotes de soja</p> <p>Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) 857 Lip (g) 32,2 AGS (g) 5,6 Prot (g) 36,4 HdeC (g) 101</p>
<p>6 LUNES</p> <p>Crema de champiñones</p> <p>Merluza en salsa con ensalada de maiz</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 521 Lip (g) 18,9 AGS (g) 4,2 Prot (g) 26,6 HdeC (g) 58,9</p>	<p>7 MARTES</p> <p>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>8 MIÉRCOLES</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo asado con champiñones</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 768 Lip (g) 43,1 AGS (g) 14,8 Prot (g) 66,5 HdeC (g) 40,7</p>	<p>9 JUEVES</p> <p>Espaguetis con tomate y orégano</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>10 VIERNES</p> <p>Arroz a la milanese</p> <p>Ragout de ternera en salsa con zanahoria baby rehogada</p> <p>Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) 705 Lip (g) 33,5 AGS (g) 11,4 Prot (g) 43,1 HdeC (g) 52,7</p>
<p>13 LUNES</p> <p>Patatas guisadas con abadejo</p> <p>Tortilla francesa 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>14 MARTES</p> <p>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>15 MIÉRCOLES</p> <p>Sopa vegetal con fideos integrales</p> <p>Garbanzos con pollo</p> <p>Fruta - Pan</p> <p>E (Kcal) 977 Lip (g) 61 AGS (g) 28,4 Prot (g) 32,6 HdeC (g) 90,8</p>	<p>16 JUEVES</p> <p>Judias verdes rehogadas</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) 18,2 HdeC (g) 84,1</p>	<p>17 VIERNES</p> <p>Jornada gastronómica: Valencia</p> <p>Paella valenciana </p> <p>All i pebre de merluza</p> <p>Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) 772 Lip (g) 21,5 AGS (g) 7,8 Prot (g) 27,9 HdeC (g) 112</p>
<p>20 LUNES</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</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>21 MARTES</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta - Pan integral</p> <p>E (Kcal) 848 Lip (g) 28,9 AGS (g) Prot (g) 34,9 HdeC (g) 107</p>	<p>22 MIÉRCOLES</p> <p>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) 34,9 HdeC (g) 107</p>	<p>23 JUEVES</p> <p>Sopa de estrellitas</p> <p>Bacalao en salsa verde con arroz integral</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>24 VIERNES</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza en salsa con con patatas</p> <p>Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) 447 Lip (g) 7,2 AGS (g) 1,2 Prot (g) 18,6 HdeC (g) 77,2</p>
<p>27 LUNES</p> <p>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>28 MARTES</p> <p>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>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>		

Menú fabricado por el N.ºR.S.(26.00012679/M) y distribuidos por Ucalisa N.ºR.S. (26.0974/M) y valorado por **Francisco Abarca Padilla. Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Dni: 50112947H. N.ºCol: 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 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