



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1

4		5		6	Ensalada de pasta Pollo al chilindrón con tomate y pimientos Yogur Pan	7	Crema de calabacín Hamburguesa mixta con verduras Fruta Pan	8	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con huevo duro y guisante Fruta Pan
				923 Kcal 49g Prot 35g Lip 91g Hc				599 Kcal 30g Prot 27g Lip 56g Hc	
11	Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno con ensalada Fruta Pan	12	Paella marinera Gallo san pedro con calabacín Fruta Pan	13	Crema de zanahoria Ragout de pollo con patatas Yogur Pan	14	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan	15	Coditos a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada Fruta Pan
853 Kcal 39,9g Prot 35,6g Lip 81g Hc		778 Kcal 46g Prot 26g Lip 87g Hc		744 Kcal 32g Prot 28g Lip 84g Hc		785 Kcal 40,3g Prot 35,4g Lip 61g Hc		941 Kcal 34,1g Prot 45,5g Lip 96,7g Hc	
18	Patatas a la riojana Bacalao con ensalada Fruta Pan	19	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín con ensalada Fruta Pan	20	Sopa Maravilla Magro con tomate Yogur Pan	21	Menestra de verduras rehogada Canelones de carne con ensalada Fruta Pan	22	Arroz tres delicias Pollo asado a las finas hierbas con patatas Fruta Pan
744 Kcal 45,2g Prot 29,1g Lip 71,5g Hc		832 Kcal 36,6g Prot 39,1g Lip 75,4g Hc		839 Kcal 42g Prot 35g Lip 86g Hc		791 Kcal 21,3g Prot 37,9g Lip 88g Hc		936 Kcal 37,2g Prot 42,1g Lip 98,7g Hc	
25	Crema de coliflor Albóndigas a la jardinera con patata Fruta Pan	26	Arroz con salsa de tomate Rape en salsa verde con calabacín Fruta Pan	27	Lentejas con chorizo Huevos villarroy con ensalada Yogur Pan	28	Macarrones con queso y tomate Jamonicitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan
654 Kcal 24g Prot 33g Lip 60g Hc		926 Kcal 54g Prot 35g Lip 96g Hc		1259 Kcal 47g Prot 61,9g Lip 123,4g Hc		869 Kcal 39,3g Prot 35,7g Lip 94,4g Hc		785 Kcal 40,3g Prot 35,4g Lip 61g Hc	



Menú fabricado por el N.º R.S. (26.019999/M) y valorado por Nerea Ballesteros Montero, Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
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



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

