



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
4	5	6	7	8
		Ensalada de pasta s/gluten Pollo al chilindrón con tomate y pimientos Yogur Pan	823 Kcal 45g Prot 33g Lip 76g Hc	Crema de calabacín Hamburguesa mixta con verduras Fruta Pan
				Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa Fruta Pan
11	12	13	14	15
Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno con ensalada Fruta Pan	Arroz con verduras Gallo san pedro con calabacín Fruta Pan	Crema de zanahoria Ragout de pollo con patatas Yogur Pan	Sopa vegetal con arroz Cocido completo (pollo, ternera, chorizo) Fruta Pan	Pasta sin gluten con tomate Pollo al horno con zanahoria Fruta Pan
720 Kcal 36g Prot 28g Lip 73g Hc	664 Kcal 38g Prot 16g Lip 90g Hc	644 Kcal 28g Prot 26g Lip 69g Hc	810 Kcal 26g Prot 34g Lip 95g Hc	786 Kcal 31g Prot 16g Lip 125g Hc
18	19	20	21	22
Patatas a la riojana Merluza al horno con calabaza Fruta Pan	Garbanzos estofados con verduras Pollo a la plancha con ensalada Fruta Pan	Sopa vegetal con arroz Magro con tomate Yogur Pan	Menestra de verduras rehogada Lomo plancha con ensalada Fruta Pan	Arroz tres delicias sin huevo Pollo al horno con patatas Fruta Pan
627 Kcal 22g Prot 13g Lip 68g Hc	778 Kcal 27g Prot 29,7g Lip 84,3g Hc	789 Kcal 38g Prot 31g Lip 88g Hc	675 Kcal 27g Prot 22,3g Lip 83,6g Hc	771 Kcal 42g Prot 27g Lip 86g Hc
25	26	27	28	29
Crema de coliflor Albóndigas a la jardinera con patata Fruta Pan	Arroz con salsa de tomate Rape en salsa verde con calabacín Fruta Pan	Lentejas con chorizo Lacón al horno con ensalada Yogur Pan	Pasta sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan	Sopa vegetal con arroz Cocido completo (pollo, ternera, chorizo) Fruta Pan
664 Kcal 26g Prot 30g Lip 71g Hc	841 Kcal 45g Prot 30g Lip 96g Hc	906 Kcal 45g Prot 41g Lip 82g Hc	640 Kcal 35,3g Prot 13,1g Lip 92,4g Hc	905 Kcal 46g Prot 36g Lip 96g 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

