



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
4	5	6	7	8
		Ensalada de pasta Pollo al chilindrón con tomate y pimientos Yogur Pan	Crema de calabacín Gallo San Pedro con zanahorias Fruta Pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa Fruta Pan
		823 Kcal 45g Prot 33g Lip 76g Hc	563 Kcal 27g Prot 22g Lip 59g Hc	786 Kcal 31g Prot 16g Lip 125g Hc
11	12	13	14	15
Lentejas estofadas con verduras Merluza 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 de cocido sin cerdo Cocido sin carne Fruta Pan	Coditos con tomate Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan
529 Kcal 35g Prot 12g Lip 62g Hc	664 Kcal 38g Prot 16g Lip 90g Hc	644 Kcal 28g Prot 26g Lip 69g Hc	559 Kcal 19g Prot 20,1g Lip 71g Hc	662 Kcal 23g Prot 24g Lip 85g Hc
18	19	20	21	22
Patatas guisadas con verduras Merluza al horno con calabaza Fruta Pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta Pan	Sopa de ave con fideos Alubias pintas salteadas con cebolla y tomate Yogur Pan	Menestra de verduras rehogada Gallo san pedro con patatas Fruta Pan	Arroz con verduras Pollo al horno con patatas Fruta Pan
491 Kcal 27g Prot 14g Lip 59g Hc	897 Kcal 18g Prot 41,7g Lip 96,3g Hc	696 Kcal 29g Prot 16g Lip 98g Hc	575 Kcal 25g Prot 17,3g Lip 70,6g Hc	829 Kcal 43g Prot 30g Lip 95g Hc
25	26	27	28	29
Crema de coliflor Ragout de pollo con patatas Fruta Pan	Arroz con salsa de tomate Rape en salsa verde con calabacín Fruta Pan	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur Pan	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan	Sopa de cocido sin cerdo Cocido sin carne Fruta Pan
536 Kcal 24g Prot 21g Lip 59g Hc	841 Kcal 45g Prot 30g Lip 96g Hc	667 Kcal 33g Prot 26g Lip 68g Hc	640 Kcal 35,3g Prot 13,1g Lip 92,4g Hc	559 Kcal 19g Prot 20,1g Lip 71g 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](http://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

