



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Arroz con verduras Hamburguesa mixta con salsa de tomate y patatas Fruta Pan ((12), (6, 12), (1)) 835 Kcal 32g Prot 35g Lip 96g Hc	3	Sopa de picadillo Croquetas y empanadillas con ensalada Fruta Pan ((1, 6), 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14), (1)) 789 Kcal 24g Prot 33g Lip 94g Hc	4	Judías blancas estofadas Tortilla de patata con zanahorias Yogur Pan ((12), (3, 12), (7), (1)) 1103 Kcal 44,4g Prot 47,4g Lip	5	Pasta con chorizo y tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta Pan ((1), (1, 3, 4)) 857 Kcal 40g Prot 37g Lip 87g Hc	6	Crema de zanahoria Pollo al ajillo con patatas Fruta Pan ((12), (1)) 792 Kcal 47g Prot 38g Lip 62g Hc
9	Arroz con salsa de tomate Bacalao con ensalada Fruta Pan ((1, 2, 3, 4, 6, 7, 12), (1)) 716 Kcal 36,2g Prot 19,1g Lip 97,5g	10	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ((1, 12), (1)) 785 Kcal 40g Prot 35g Lip 82g Hc	11	Judías verdes rehogadas Pollo estofado con verduras y patata Yogur Pan ((12), (7), (1)) 655 Kcal 31g Prot 26g Lip 71g Hc	12		13	
16	Crema de calabacín Canelones de carne con ensalada Fruta Pan ((12), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14), (1)) 822 Kcal 18,3g Prot 41,9g Lip 89g Hc	17	Judías pintas estofadas con verduras Lomo de Sajonia con calabaza Fruta Pan ((12), (1)) 822 Kcal 44g Prot 24g Lip 94g Hc	18	Arroz riojano Gallo San Pedro con salsa de tomate y verduras Yogur Pan ((2, 4, 12, 14), (7), (1)) 931 Kcal 40g Prot 35g Lip 111g Hc	19	Sopa de ave con pistones Filete de pollo empanado con ensalada Fruta Pan ((1, 3, 6, 10), 2, 4, 7, 8, 12, 14), (1)) 640 Kcal 32,1g Prot 30,2g Lip 69,7g	20	Lentejas estofadas con verduras Tortilla guisada Fruta Pan ((1), (3)) 839 Kcal 34,9g Prot 34,6g Lip 84g Hc
23	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta Pan ((12), (1)) 786 Kcal 8,5g Prot 36,5g Lip 73,7g Hc	24	Arroz tres delicias Merluza al horno con ensalada Fruta Pan ((3, 6, 12), (4), (1)) 717 Kcal 30g Prot 24g Lip 91g Hc	25	Sopa de cocido Cocido completo Yogur Pan ((1, 12), (7), (1)) 934 Kcal 48g Prot 39g Lip 101g Hc	26	Fideuá de verduras Pollo a la pepitoria con calabaza Fruta Pan ((1), (1, 3, 8)) 918 Kcal 42g Prot 37g Lip 100g Hc	27	Judías blancas estofadas con verduras Huevos villarroy con ensalada Fruta Pan ((12), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 14), (1)) 833 Kcal 30g Prot 37g Lip 84g Hc
30	Lentejas con chorizo Rape en salsa verde con guisantes Fruta Pan ((1, 12), 4), (1)) 1024 Kcal 62g Prot 49,9g Lip 80,4g	31	Sopa minestrone Pizza Gelatina Pan ((1, 12), 7), (1)) 218 Kcal 4g Prot 6g Lip 34g Hc						

Alérgenos

- 1. Gluten
- 2. Lácteo
- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Molusco
- 6. Crustáceo
- 7. Soja
- 8. Cacahuete
- 9. Fruto cáscara
- 10. Apio
- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Altramuz
- 14. Sulfito

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

