



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
2	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera con salsa de tomate y verduras Fruta Pan ( (12), (6, 12), (1) ) 710 Kcal 28g Prot 25g Lip 92g Hc	3	Sopa de ave con fideos Delicias de verduras con ensalada Fruta Pan ( (1), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14) ) 641 Kcal 13g Prot 29g Lip 79g Hc	4	Judías blancas guisadas con verduras Tortilla francesa con zanahoria Yogur Pan ( (12), (3, 12), (7), (1) ) 651 Kcal 34g Prot 24g Lip 67g Hc	5	Macarrones con tomate y orégano Merluza al horno con ensalada Fruta Pan ( (1), (4) ) 609 Kcal 30g Prot 15g Lip 84g Hc	6	Crema de zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta Pan ( (12), (1) ) 762 Kcal 42g Prot 35g Lip 65g Hc	
9	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa con calabacín Fruta Pan ( (4), (1) ) 655 Kcal 27g Prot 15g Lip 100g Hc	10	Sopa de cocido sin cerdo Cocido sin carne Fruta Pan ( (1, 3, 6, 10, 12), (12), (1) ) 559 Kcal 19g Prot 20,1g Lip 71g Hc	11	Judías verdes rehogadas Pollo estofado con verduras y patatas Yogur Pan ( (12), (7), (1) ) 563 Kcal 27g Prot 24g Lip 56g Hc	12		13		
16	Crema de calabacín Pollo al horno con ensalada Fruta Pan ( (12), (1) ) 674 Kcal 38g Prot 31g Lip 57g Hc	17	Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con calabaza Fruta Pan ( (12), (3, 12), (1) ) 688 Kcal 31g Prot 27g Lip 70g Hc	18	Arroz con verduras Gallo San Pedro con tomate Yogur Pan ( (12), (4), (7), (1) ) 692 Kcal 34g Prot 16g Lip 101g Hc	19	Sopa de ave con fideos Pollo en salsa con champiñones Fruta Pan ( (1), (12) ) 643 Kcal 34g Prot 24g Lip 68g Hc	20	Lentejas estofadas con verduras Tortilla guisada con pimiento, cebolla y zanahoria Fruta Pan ( (3), (1) ) 647 Kcal 28g Prot 23g Lip 73g Hc	
23	Crema de verduras Hamburguesa de ternera con patata y zanahoria Fruta Pan ( (12), (6, 12), (1) ) 644 Kcal 8g Prot 30g Lip 62g Hc	24	Arroz con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta Pan ( (12), (4), (1) ) 581 Kcal 27g Prot 12g Lip 89g Hc	25	Sopa de cocido sin cerdo Cocido sin carne Yogur Pan ( (1, 3, 6, 10, 12), (12), (7), (1) ) 608 Kcal 23g Prot 22,1g Lip 75g Hc	26	Fideuá de verduras Pollo al horno con calabaza Fruta Pan ( (1, 3, 6, 10), (1) ) 811 Kcal 21g Prot 23g Lip 99g Hc	27	Judías blancas guisadas con verduras Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan ( (12), (3, 12), (1) ) 602 Kcal 30g Prot 22g Lip 63g Hc	
30	Lentejas estofadas con verduras Rape en salsa verde con calabaza Fruta Pan ( (4, 12), (1) ) 410 Kcal 17g Prot 7g Lip 62g Hc	31	Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta Pan ( (1, 12), (3), (1) ) 644 Kcal 18g Prot 25,3g Lip 73,6g 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 91547 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)



## 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

