



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
2	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera con salsa de tomate y verduras Fruta Pan (12), (6, 12), (1))	3	Sopa vegetal con arroz Lacón al horno con ensalada Fruta Pan (1))	4	Judías blancas guisadas con verduras Magro de cerdo con verduras Yogur Pan (12), (7), (1))	5	Macarrones sin gluten sin huevo con tomate y orégano Merluza al horno con ensalada Fruta Pan (4), (1))	6	Crema de zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta Pan (12), (1))	
710 Kcal 28g Prot 25g Lip 92g Hc		705 Kcal 27g Prot 28g Lip 85g Hc		860 Kcal 50g Prot 36g Lip 77g Hc		304 Kcal 22g Prot 6g Lip 38g Hc		762 Kcal 42g Prot 35g Lip 65g Hc		
9	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa con calabacín Fruta Pan (4), (1))	10	Sopa vegetal con arroz Cocido completo (pollo, ternera, chorizo) Fruta Pan (12), (1))	11	Judías verdes rehogadas Pollo estofado con verduras y patatas Yogur Pan (12), (7), (1))	12		13		
655 Kcal 27g Prot 15g Lip 100g Hc		810 Kcal 26g Prot 34g Lip 95g Hc		563 Kcal 27g Prot 24g Lip 56g Hc						
16	Crema de calabacín Pollo al horno con ensalada Fruta Pan (12), (1))	17	Alubias pintas guisadas Lomo de sajonia con calabaza Fruta Pan (12), (1))	18	Arroz con verduras Gallo San Pedro con tomate Yogur Pan (12), (4), (7), (1))	19	Sopa vegetal con arroz Pollo en salsa con champiñones Fruta Pan (12), (1))	20	Lentejas estofadas con verduras Pavo estofado con verduras Fruta Pan (12), (1))	
674 Kcal 38g Prot 31g Lip 57g Hc		676 Kcal 36g Prot 19g Lip 81g Hc		692 Kcal 34g Prot 16g Lip 101g Hc		637 Kcal 31g Prot 23g Lip 74g Hc		641 Kcal 17g Prot 40,3g Lip 72,6g Hc		
23	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con patata Fruta Pan (12), (6, 12), (1))	24	Arroz tres delicias sin huevo Merluza al horno con ensalada Fruta Pan (3, 6), (4), (1))	25	Sopa vegetal con arroz Cocido completo (pollo, ternera, chorizo) Yogur Pan (12), (7), (1))	26	Pasta sin gluten al ajillo Pollo al horno con calabaza Fruta Pan (1))	27	Judías blancas guisadas con verduras Morcillo encebollado con patatas Fruta Pan (12), (1))	
719 Kcal 26g Prot 32g Lip 80g Hc		657 Kcal 30g Prot 18g Lip 90g Hc		859 Kcal 30g Prot 36g Lip 99g Hc		752 Kcal 15g Prot 26g Lip 84g Hc		798 Kcal 45g Prot 33g Lip 72g Hc		
30	Lentejas con chorizo Rape en salsa verde con calabaza Fruta Pan (12), (4, 12), (1))	31	Sopa vegetal con arroz Lomo plancha con ensalada Fruta Pan (1))							
547 Kcal 22g Prot 18g Lip 67g Hc		700 Kcal 31g Prot 23g Lip 91g 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
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

