



La ensalada que se ofrece en el menú está compuesta de una base de lechuga con maíz, o zanahoria o aceituna.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Macarrones con tomate Lomo asado con manzana y patata panadera Fruta Pan ( (1, 3), (1) )	2	Sopa Maravilla Pollo asado a las finas hierbas con salteado de maíz y zanahoria Fruta Pan ( (1, 3, 6, 10), (1) )
5	Judías verdes rehogadas Albóndigas a la jardinera Fruta Pan ( (14), (1) )	6	Lentejas estofadas con verduras Croquetas con ensalada Fruta Pan ( (14), (1, 7, 14), (1) )	7	Coditos con tomate y orégano Salmón al horno con champiñón Yogur Pan ( (1, 3, 6, 10), (4), (7), (1) )	8	Patatas a la riojana Huevos gratinados con bechamel y jamón Fruta Pan ( (14), (1, 3, 6, 7), (1) )	9	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ( (1, 14), (1) )
701 Kcal 7g Prot 35,2g Lip 57,9g Hc		543 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip 70g Hc		1065 Kcal 55g Prot 46g Lip 103g Hc		831 Kcal 42,5g Prot 38,7g Lip 74,2g		785 Kcal 40g Prot 35g Lip 82g Hc	
12	Macarrones con tomate y orégano San jacobó con ensalada Fruta Pan ( (1), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 14) )	13	Crema de calabaza Pollo al chilindrón con tomate y pimientos Fruta Pan ( (14), (1) )	14	Judías pintas estofadas con verduras Tortilla de patatas con pisto Yogur Pan ( (14), (3, 14), (7), (1) )	15	Sopa de ave con estrellitas Maza de cerdo asada con puré de patata (caliente) Gelatina Pan ( (1) )	16	Arroz con verduras Merluza en salsa verde con huevo duro y guisante Fruta Pan ( (14), (2, 3, 4, 12, 14), (1) )
849 Kcal 19,5g Prot 36,7g Lip 108,5g		661 Kcal 30g Prot 32g Lip 60g Hc		955 Kcal 40g Prot 30g Lip 116g Hc		625 Kcal 30,2g Prot 23g Lip 69g Hc		615 Kcal 27g Prot 14g Lip 93g Hc	
19	Patatas guisadas con carne Tortilla francesa con ensalada Gelatina Pan ( (14), (1) )	20	Judías blancas estofadas Hamburguesa mixta con salsa de tomate y patatas Fruta Pan ( (14), (6, 14), (1) )	21	Coditos a la crema de queso Salchichas de pavo en salsa con verduras Yogur ( (1, 7), (7) )	22	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ( (1, 14), (1) )	23	Judías verdes con tomate Varitas de merluza con salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta Pan ( (14), (1, 4, 14), (1) )
748 Kcal 30,6g Prot 41g Lip 62,4g Hc		1028 Kcal 45,4g Prot 53,4g Lip 89,1g		823 Kcal 8g Prot 34,4g Lip 70,1g		785 Kcal 40g Prot 35g Lip 82g Hc		770 Kcal 27,2g Prot 37,4g Lip 78,6g	
26	Crema de verduras Canelones de carne con ensalada Fruta Pan ( (14), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12), (1) )	27	Pasta con chorizo y tomate Jamoncitos de pollo al horno con pimiento Fruta Pan ( (1) )	28	Empedrado de legumbres Tortilla francesa de queso con zanahorias Yogur Pan ( (14), (3, 7), (7), (1) )	29	Sopa de picadillo Magro con verduras Fruta Pan ( (1, 6), (14), (1) )		
820 Kcal 18,9g Prot 39,2g Lip 95,8g		814 Kcal 35g Prot 36g Lip 84g Hc		1098 Kcal 50g Prot 48g Lip 101g Hc		674 Kcal 33g Prot 24g Lip 76g 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 diseñado y valorado por el Departamento de Nutrición de Catasa: Elena García Quero nº Col: COL. MAD01014 y Nerea Ballesteros Montero, Graduadas en Nutrición Humana y Dietética. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús. Para cualquier otra información, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 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

