



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 Pavo al limón Fruta Pan ( (1, 3, 6, 10), (7), (1) )	2	Sopa maravilla (sin cerdo) Pollo asado en su jugo Fruta Pan ( (1) )		
5	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta Pan ( (14), (1) )	6	Lentejas estofadas con verduras Ragout de pollo con patatas Fruta Pan ( (14), (1) )	7	Coditos con tomate y orégano Salmón al horno con champiñón Yogur Pan ( (1, 3, 6, 10), (4, 14), (7), (1) )	8	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con verduras Fruta Pan ( (14), (3), (1) )	9	Sopa de cocido sin cerdo Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ( (1, 3, 6, 10, 14), (14), (1) )	
	629 Kcal 33g Prot 29,7g Lip 54,5g Hc		610 Kcal 33g Prot 19g Lip 68g Hc		965 Kcal 51g Prot 44g Lip 88g Hc		642 Kcal 9g Prot 26,4g Lip 70,2g Hc		658 Kcal 24g Prot 28,1g Lip 71g Hc	
12	Macarrones con tomate y orégano Pavo en salsa con champiñones Fruta Pan ( (1) )	13	Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta Pan ( (14), (1) )	14	Alubias guisadas con verduras Tortilla de patatas con zanahoria Yogur Pan ( (14), (3), (7), (1) )	15	Sopa de ave con pasta Pavo estofado con verduras Gelatina Pan ( (1, 10), (14), (1) )	16	Arroz con verduras Merluza en salsa Fruta Pan ( (14), (4), (1) )	
	739 Kcal 40,6g Prot 23,7g Lip 86,8g		739 Kcal 7g Prot 40,2g Lip 63g Hc		730 Kcal 28g Prot 24g Lip 89g Hc		547 Kcal 4g Prot 39g Lip 64,6g Hc		612 Kcal 38,6g Prot 9,6g Lip 89g Hc	
19	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Gelatina Pan ( (14), (3, 14), (1) )	20	Alubias guisadas con verduras Hamburguesa de ternera con salsa de tomate y verduras Fruta Pan ( (14), (6, 14), (1) )	21	Coditos con tomate Pavo en salsa con zanahoria Yogur ( (1, 3, 6, 10), (7) )	22	Sopa de cocido sin cerdo Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ( (1, 3, 6, 10, 14), (14), (1) )	23	Judías verdes salteadas Pollo al horno con champiñones Fruta Pan ( (14), (1) )	
	546 Kcal 21g Prot 26g Lip 54g Hc		678 Kcal 39g Prot 26g Lip 65g Hc		408 Kcal 12g Prot 11g Lip 62g Hc		658 Kcal 24g Prot 28,1g Lip 71g Hc		548 Kcal 27g Prot 26g Lip 46g Hc	
26	Crema de verduras Pavo estofado con verduras Fruta Pan ( (14), (1) )	27	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo asados Fruta Pan ( (1, 3, 6, 10), (1) )	28	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con zanahoria Yogur Pan ( (14), (3, 14), (7), (1) )	29	Sopa de ave con fideos Ragout de pollo con patatas Fruta Pan ( (1), (14) )			
	622 Kcal 8g Prot 44,3g Lip 72,6g Hc		490 Kcal 12g Prot 10g Lip 84g Hc		772 Kcal 19g Prot 31,7g Lip 88,3g Hc		601 Kcal 27g Prot 20g Lip 74g 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



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

