



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	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arroz con salsa de tomate Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Fruta Pan ((1)) 758 Kcal 9g Prot 20,9g Lip 134,4g Hc	Sopa de cocido sin cerdo Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ((1, 3, 6, 10, 14), (14), (1)) 658 Kcal 24g Prot 28,1g Lip 71g Hc	Macarrones con tomate y orégano Ragout de pollo con patatas Yogur Pan ((1), (14), (7)) 739 Kcal 32g Prot 24g Lip 94g Hc	Crema de verduras Merluza al horno con calabacín Fruta Pan ((14), (4), (1)) 510 Kcal 26g Prot 16g Lip 62g Hc	Alubias guisadas con verduras Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan ((14), (3, 14), (1)) 602 Kcal 31g Prot 22g Lip 63g Hc
15	16	17	18	19
Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata y zanahoria Fruta Pan ((14), (6, 14), (1)) 567 Kcal 7g Prot 29g Lip 46g Hc	Garbanzos estofados Salmón al horno con calabaza Fruta Pan ((14), (4, 14), (1)) 532 Kcal 4g Prot 13,5g Lip 81,2g Hc	Coditos con tomate y orégano Pollo al ajillo con verduras Yogur Pan ((1, 3, 6, 10), (14), (7), (1)) 841 Kcal 46g Prot 31g Lip 90g Hc	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con verduras Fruta Pan ((3), (1)) 756 Kcal 31g Prot 33g Lip 75g Hc	Sopa de ave con fideos Merluza al horno con verduras Fruta Pan ((1), (4)) 572 Kcal 30g Prot 16g Lip 72g Hc
22	23	24	25	26
Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa de tomate con zanahoria Fruta Pan ((14), (4), (1)) 553 Kcal 30g Prot 16g Lip 67g Hc	Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan ((14), (3, 14), (1)) 603 Kcal 29g Prot 21g Lip 65g Hc	Arroz con verduras Pollo al horno con verduras al horno Yogur Pan ((14), (7), (1)) 828 Kcal 43g Prot 29g Lip 96g Hc	Crema de calabacín Huevos con bechamel gratinados Fruta Pan ((14), (3, 7), (1)) 695 Kcal 8g Prot 40,5g Lip 57,7g	Sopa de cocido sin cerdo Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ((1, 3, 6, 10, 14), (14), (1)) 658 Kcal 24g Prot 28,1g Lip 71g Hc
29	30	31		
Crema de calabaza Hamburguesa de ternera con patatas Fruta Pan ((14), (6), (1)) 667 Kcal 30g Prot 31g Lip 64g Hc	Arroz con salsa de tomate Carbonero al horno con verduras Fruta Pan ((4), (1)) 655 Kcal 29g Prot 15g Lip 97g Hc	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con calabaza Yogur Pan ((3, 14), (7), (1)) 716 Kcal 34g Prot 29g Lip 72g 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, Graduada 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
 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

