



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 sin gluten Cinta de lomo adobado al horno con patata Fruta Pan ((6), (1)) 1345 Kcal 42,7g Prot 17,5g Lip	2	Sopa vegetal con arroz Pollo asado en su jugo Fruta Pan ((1)) 611 Kcal 25,1g Prot 22,9g Lip 74g Hc			
5	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta Pan ((14), (1)) 629 Kcal 33g Prot 29,7g Lip 54,5g Hc	6	Lentejas estofadas con verduras Ragout de pollo con patatas Fruta Pan ((14), (1)) 610 Kcal 33g Prot 19g Lip 68g Hc	7	Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno con champiñón Yogur Pan ((4, 14), (7), (1)) 965 Kcal 51g Prot 44g Lip 88g Hc	8	Patatas guisadas con verduras Pavo a la plancha con zanahoria Fruta Pan ((14), (1)) 568 Kcal 30g Prot 21g Lip 61g Hc	9	Sopa vegetal de fideos sin gluten Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ((14), (1)) 760 Kcal 26g Prot 36g Lip 78g Hc		
12	Macarrones con tomate sin gluten Magro de cerdo con verduras Fruta Pan ((14), (1)) 1726 Kcal 69,7g Prot 43,5g Lip	13	Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta Pan ((14), (1)) 739 Kcal 7g Prot 40,2g Lip 63g Hc	14	Alubias guisadas con verduras Hamburguesa de ternera con patata y zanahoria Yogur Pan ((14), (6, 14), (7), (1)) 732 Kcal 24g Prot 29g Lip 66g Hc	15	Sopa vegetal de fideos sin gluten Cinta de lomo adobado al horno con calabacín Gelatina Pan ((14), (1)) 311 Kcal 8g Prot 9g Lip 50g Hc	16	Arroz con verduras Merluza en salsa Fruta Pan ((14), (4), (1)) 612 Kcal 38,6g Prot 9,6g Lip 89g Hc		
19	Patatas guisadas con verduras Lomo de sajonia con calabaza Gelatina Pan ((14), (1)) 583 Kcal 27g Prot 21g Lip 69g Hc	20	Alubias guisadas con verduras Hamburguesa de ternera con salsa de tomate y verduras Fruta Pan ((14), (6, 14), (1)) 678 Kcal 39g Prot 26g Lip 65g Hc	21	Pasta sin gluten con tomate Pavo en salsa con zanahoria Yogur ((7)) 408 Kcal 12g Prot 11g Lip 62g Hc	22	Sopa vegetal de fideos sin gluten Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ((14), (1)) 760 Kcal 26g Prot 36g Lip 78g Hc	23	Judías verdes salteadas Merluza al horno con verduras Fruta Pan ((14), (4), (1)) 477 Kcal 23g Prot 18g Lip 50g Hc		
26	Crema de verduras Pavo estofado con verduras Fruta Pan ((14), (1)) 622 Kcal 8g Prot 44,3g Lip 72,6g Hc	27	Pasta sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo asados Fruta Pan ((1)) 490 Kcal 12g Prot 10g Lip 84g Hc	28	Garbanzos estofados con verduras Albóndigas en salsa de verduras Yogur Pan ((14), (1, 10), (7), (1)) 925 Kcal 8g Prot 41,4g Lip 94,7g Hc	29	Sopa vegetal de fideos sin gluten Magro de cerdo con verduras Fruta Pan ((14), (1)) 726 Kcal 35g Prot 35g Lip 68g 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
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

