



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 Lomo de sajonia con verduras Fruta Pan (1)	Sopa vegetal de fideos sin gluten Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan (14), (1)	Macarrones sin gluten sin huevo con tomate y orégano Ragout de pollo con patatas Yogur Pan (14), (7), (1)	Crema de verduras Merluza al horno con calabacín Fruta Pan (14), (4), (1)	Alubias guisadas con verduras Pollo al horno con zanahoria Fruta Pan (14), (1)
741 Kcal 26g Prot 20g Lip 111g Hc	760 Kcal 26g Prot 36g Lip 78g Hc	434 Kcal 24g Prot 15g Lip 48g Hc	510 Kcal 26g Prot 16g Lip 62g Hc	711 Kcal 50g Prot 25g Lip 64g Hc
15	16	17	18	19
Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa con champiñones Fruta Pan (14), (6, 14), (1)	Garbanzos estofados Salmón al horno con calabaza Fruta Pan (14), (4, 14), (1)	Pasta sin gluten con tomate Pollo al ajillo con verduras Yogur Pan (14), (7), (1)	Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con zanahoria Fruta Pan (1)	Sopa vegetal con arroz Magro de cerdo estofado con champiñón Fruta Pan (14), (1)
651 Kcal 35g Prot 27g Lip 64g Hc	532 Kcal 4g Prot 13,5g Lip 81,2g Hc	841 Kcal 46g Prot 31g Lip 90g Hc	606 Kcal 38g Prot 19g Lip 64g Hc	672 Kcal 29g Prot 21g Lip 89g Hc
22	23	24	25	26
Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa de tomate con zanahoria Fruta Pan (14), (4), (1)	Alubias pintas guisadas Lacón a la gallega con patatas Fruta Pan (14), (1)	Arroz con verduras Pollo al horno con verduras al horno Yogur Pan (14), (7), (1)	Crema de calabacín Magro de cerdo con verduras Fruta Pan (14), (1)	Sopa vegetal de fideos sin gluten Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan (14), (1)
553 Kcal 30g Prot 16g Lip 67g Hc	837 Kcal 39g Prot 34g Lip 83g Hc	828 Kcal 43g Prot 29g Lip 96g Hc	774 Kcal 35g Prot 40g Lip 66g Hc	760 Kcal 26g Prot 36g Lip 78g Hc
29	30	31		
Crema de calabaza Hamburguesa de ternera con patatas Fruta Pan (14), (6), (1)	Arroz con salsa de tomate Carbonero al horno con verduras Fruta Pan (4), (1)	Lentejas con lacón Magro con calabacín Yogur Pan (14), (7), (1)		
667 Kcal 30g Prot 31g Lip 64g Hc	655 Kcal 29g Prot 15g Lip 97g Hc	856 Kcal 48g Prot 33g Lip 83g 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

