



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	Crema de puerros Caldereta de rape con patatas y guisantes Fruta Pan ( (14), (4, 14), (1) ) 576 Kcal 34g Prot 19g Lip 64g Hc			
4	Coditos con tomate y orégano Hamburguesa mixta con ensalada Fruta Pan ( (1, 3, 6, 10), (6, 14), (1) ) 771 Kcal 29g Prot 26g Lip 103g Hc	5	Lentejas con magro Limanda a la naranja con patatas Fruta Pan ( (1, 14), (4, 7), (1) ) 952 Kcal 62g Prot 25g Lip 97,6g Hc	6	Patatas guisadas con verduras Pollo al ajillo con champiñones Yogur Pan ( (14), (7), (1) ) 609 Kcal 19g Prot 16g Lip 90g Hc	7	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ( (1, 14), (1) ) 785 Kcal 40g Prot 35g Lip 82g Hc	8	Brócoli rehogado Tortilla guisada con verduras Fruta Pan ( (14), (3, 14), (1) ) 640 Kcal 24g Prot 29g Lip 65g Hc		
11	Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas Fruta Pan ( (14), (6, 14), (1) ) 596 Kcal 25g Prot 23g Lip 69g Hc	12	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ( (3, 14), (1) ) 726 Kcal 22g Prot 25g Lip 101g Hc	13	Sopa de ave con pistones Jamoncitos de pollo guisados con verduras Yogur Pan ( (1, 3, 6, 10), (14), (7), (1) ) 768 Kcal 50,1g Prot 30,2g Lip 81,7g	14	Judías pintas con arroz Flamenquines con ensalada Fruta Pan ( (14), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14), (1) ) 1069 Kcal 47g Prot 46g Lip 104g Hc	15	Macarrones con queso y tomate Merluza a la romana con calabacín Fruta Pan ( (1, 3, 6, 7, 10), 4), (1) ) 857 Kcal 31,3g Prot 37,7g Lip 98,4g		
18	Judías verdes rehogadas Huevos con pisto Fruta Pan ( (3, 14), (1) ) 562 Kcal 19g Prot 32g Lip 49g Hc	19	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ( (1, 14), (1) ) 785 Kcal 40g Prot 35g Lip 82g Hc	20	Coditos con tomate y orégano Albóndigas en salsa con champiñones Yogur Pan ( (1, 3, 6, 10), (6, 14), (7), (1) ) 976 Kcal 48g Prot 31g Lip 121g Hc	21	Judías blancas estofadas Muslos de pollo al limón con salteado de maíz y zanahoria Yogur Pan ( (14), (1), (7) ) 1162 Kcal 43,4g Prot 54,4g Lip	22			
25		26		27		28		29			

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

