



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 Rape al horno con calabacín Fruta Pan ((14), (4), (1))	
4	Coditos con tomate y orégano Hamburguesa de ternera con verduras Fruta Pan ((1, 3, 6, 10), (6, 14), (1))	5	Lentejas estofadas con verduras Limanda al horno con verduras Fruta Pan ((4), (1))	6	Patatas guisadas con verduras Pollo al ajillo con verduras Yogur Pan ((14), (7), (1))	7	Sopa de cocido sin cerdo Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ((1, 3, 6, 10, 14), (14), (1))	8	Brócoli rehogado Tortilla de patatas con champiñones Fruta Pan ((3, 14), (1))	518 Kcal 22g Prot 9,6g Lip 70,2g Hc
	734 Kcal 25g Prot 32g Lip 93g Hc		661 Kcal 43,7g Prot 23g Lip 62g Hc		723 Kcal 43g Prot 30g Lip 65g Hc		658 Kcal 24g Prot 28,1g Lip 71g Hc		535 Kcal 19g Prot 21g Lip 62g Hc	
11	Crema de calabacín Ragout de pollo con patatas Fruta Pan ((14), (1))	12	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((3, 14), (1))	13	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Yogur Pan ((1), (10), (7))	14	Alubias guisadas con verduras Pavo al horno con verduras Fruta Pan ((14), (1))	15	Macarrones con tomate Merluza en salsa con patatas Fruta Pan ((1, 3, 6, 10), (4), (1))	
	593 Kcal 24g Prot 26g Lip 61g Hc		726 Kcal 22g Prot 25g Lip 101g Hc		828 Kcal 15g Prot 39,4g Lip 74,6g Hc		430 Kcal 20g Prot 8g Lip 62g Hc		640 Kcal 41,6g Prot 12,6g Lip 84g Hc	
18	Judías verdes salteadas Huevos cocidos con verduras Fruta Pan ((14), (3), (1))	19	Sopa de cocido sin cerdo Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ((1, 3, 6, 10, 14), (14), (1))	20	Coditos con tomate y orégano Hamburguesa de ternera con verduras Yogur Pan ((1, 3, 6, 10), (6, 14), (7), (1))	21	Judías blancas estofadas Muslos de pollo al horno con salteado de maíz y zanahoria Yogur Pan ((6), (7), (1))	22		
	576 Kcal 4g Prot 27,4g Lip 57,2g Hc		658 Kcal 24g Prot 28,1g Lip 71g Hc		783 Kcal 29g Prot 34g Lip 97g Hc		939 Kcal 20,9g Prot 43,2g Lip			
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, 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

