

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
								1	Crema de puerros Rape al horno con calabacín Fruta Pan ((14), (4), (1))		
4	Caracolas sin gluten con aceite y orégano Hamburguesa de ternera con verduras Fruta Pan ((6), (6, 14), (1)) 429 Kcal 17g Prot 23g Lip 47g Hc	5	Arroz con verduras Limanda al horno con verduras Fruta Pan ((14), (4), (1)) 713 Kcal 35,7g Prot 23g Lip 89g Hc	6	Patatas guisadas con verduras Pollo al ajillo con verduras Yogur Pan ((14), (7), (1)) 723 Kcal 43g Prot 30g Lip 65g Hc	7	Sopa vegetal de fideos sin gluten Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ((14), (1)) 760 Kcal 26g Prot 36g Lip 78g Hc	8	Brócoli rehogado Magro de cerdo con verduras Fruta Pan ((14), (1)) 518 Kcal 22g Prot 9,6g Lip 70,2g Hc		
11	Crema de calabacín Lomo al horno en salsa de champiñones Fruta Pan ((14), (1)) 726 Kcal 8g Prot 43,9g Lip 68,2g Hc	12	Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con verduras Fruta Pan ((14), (1)) 740 Kcal 30g Prot 23g Lip 100g Hc	13	Sopa vegetal de fideos sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Yogur Pan ((10), (7), (1)) 772 Kcal 12g Prot 40,4g Lip 63,6g Hc	14	Alubias guisadas con verduras Carne asada con puré de patata Fruta Pan ((14), (1)) 430 Kcal 20g Prot 8g Lip 62g Hc	15	Plumas con tomate sin gluten Merluza en salsa con patatas Fruta Pan ((4), (1)) 1495 Kcal 72,3g Prot 20,1g Lip		
18	Judías verdes salteadas Pollo al horno con calabaza Fruta Pan ((14), (1)) 587 Kcal 7g Prot 27g Lip 48g Hc	19	Sopa vegetal de fideos sin gluten Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan ((14), (1)) 760 Kcal 26g Prot 36g Lip 78g Hc	20	Caracolas sin gluten con aceite y orégano Hamburguesa de ternera con verduras Yogur Pan ((6), (6, 14), (7), (1)) 478 Kcal 21g Prot 25g Lip 51g Hc	21	Judías blancas estofadas Muslos de pollo al horno con salteado de maíz y zanahoria Fruta Pan ((6), (1)) 890 Kcal 16,9g Prot 41,2g Lip	22			
25		26		27		28		29			

La ensalada que se ofrece en el menú está compuesta de una base de lechuga con maíz, o zanahoria o aceituna.

Alérg

- 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

