



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	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con zanahoria Fruta Pan ((4, 14), (1)) 502 Kcal 9g Prot 8g Lip 96g Hc	3	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con champiñones Yogur Pan ((3, 14), (7), (1)) 854 Kcal 42g Prot 36g Lip 82g Hc	4	Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta con patatas Fruta Pan ((1, 3, 6, 10), (6, 14), (1)) 609 Kcal 35,2g Prot 24,7g Lip 71,7g	5	Macarrones con tomate y orégano Jamonicitos de pollo (sin hueso) guisados con verduras Fruta Pan ((1), (14)) 822 Kcal 36,5g Prot 31,7g Lip 94,5g
8	Crema de verduras Magro con tomate y verduras Fruta Pan ((14), (1)) 736 Kcal 34,5g Prot 33,3g Lip 71,8g	9	Empedrado de legumbres Croquetas de jamón con ensalada Fruta Pan ((14), (1, 7), (1)) 1086 Kcal 33g Prot 51g Lip 109g Hc	10	Coditos a la carbonara Palometa en salsa de tomate Yogur Pan ((1, 3, 6, 7, 10), (2, 4, 12), (7), (1)) 952 Kcal 46,1g Prot 34,4g Lip 110,8g	11	Patatas guisadas con verduras Tortilla de queso con pimientos (caliente) Fruta Pan ((14), (3, 7), (1)) 460 Kcal 11g Prot 12g Lip 71g Hc	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ((1, 14), (1)) 785 Kcal 40g Prot 35g Lip 82g Hc
15	Judías verdes con tomate Salchichas con salteado de pimiento y cebolla Fruta Pan ((14), (6, 7, 14), (1)) 760 Kcal 23,2g Prot 40,4g Lip 73,6g	16	Caracolas a la napolitana Merluza a la romana con calabacín Fruta Pan ((1, 7), 3, 4), (1)) 490 Kcal 28g Prot 23g Lip 43g Hc	17	Judías pintas con arroz Tortilla de patatas con ensalada Yogur Pan ((14), (3), (7), (1)) 1156 Kcal 57g Prot 44,1g Lip 119,9g	18	Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patata Fruta Pan ((1, 6), (6, 14), (1)) 725 Kcal 28g Prot 31g Lip 79g Hc	19	Arroz tres delicias Jamonicitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan ((3, 6, 14), (14), (1)) 855 Kcal 44g Prot 33g Lip 91g Hc
22	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la riojana Fruta Pan ((14), (3, 14), (1)) 799 Kcal 32,9g Prot 36,6g Lip 73g Hc	23	DÍA DEL LIBRO Sopa de letras Libritos de lomo con verduras Fruta Pan ((1, 3, 6, 10), 2, 4, 7, 8, 12, 14), (1)) 646 Kcal 25,1g Prot 31,2g Lip 76,7g	24	Macarrones con queso y tomate Varitas de merluza con ensalada Yogur Pan ((1, 3, 6, 7, 10), 2, 4, 12, 14), (1)) 1110 Kcal 37,3g Prot 45,7g Lip 34,3g	25	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ((1, 14), (1)) 785 Kcal 40g Prot 35g Lip 82g Hc	26	Crema de coliflor Filete de pollo empanado con ensalada Fruta Pan ((14), (1)) 664 Kcal 30g Prot 36g Lip 50g Hc
29	Arroz con salsa de tomate Carbonero a la Vizcaína con pimientos Fruta Pan ((2, 4, 12), (1)) 785 Kcal 31,9g Prot 25,4g Lip 104,6g	30	Crema de calabacín Canelones de carne con ensalada Fruta Pan ((14), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12), (1)) 822 Kcal 18,3g Prot 41,9g Lip 89g 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

