



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2

5 6 7 8 9

12 Crema de guisantes
Filete de merluza plancha
Patatas panadera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

13 Espaguetis con verduras
Tortilla de queso
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

14 Ensalada campera
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral

15 Arroz al horno
Hummus de garbanzos con crudités de pepino
Fruta del tiempo
Pan

16 Lentejas hortelana
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan

650 Kcal 24,1g Prot 28,7g Lip 70,5g Hc 665 Kcal 23,4g Prot 26,8g Lip 82,3g Hc 624 Kcal 26,3g Prot 33,9g Lip 53,1g Hc 612 Kcal 18,7g Prot 12,4g Lip 102,9g Hc 662 Kcal 54g Prot 22,4g Lip 63,6g Hc

19 Sopa minestrone
Magro con salsa de champiñón
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

20 Crema de ave con picatoste
Bacalao al horno
Ensalada de tomate
Fruta del tiempo
Pan

21 Espirales pomodoro
Tortilla de bonito
Ensalada de col
Fruta del tiempo
Pan integral

22 Paella valenciana
Ensalada completa
Jamón york
Fruta del tiempo
Pan

23 Garbanzos guisados
Merluza con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

475 Kcal 24g Prot 12,1g Lip 49,1g Hc 539 Kcal 28,2g Prot 19,4g Lip 60,2g Hc 777 Kcal 28,5g Prot 33,8g Lip 86,1g Hc 573 Kcal 22,3g Prot 14,3g Lip 87,1g Hc 644 Kcal 31,6g Prot 28,3g Lip 65,2g Hc

26 Arroz con tomate
Palometa a la andaluza
zanahoria y guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

27 Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

28 Hervido valenciano
Tiras de pollo empanadas
Champiñón salteado
Yogur natural
Pan integral

29 Puré de verduras y garbanzos
Hamburguesa de ternera con lechuga tomate queso
Fruta del tiempo

30 Fideuá de pescado
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

727 Kcal 24,2g Prot 23,1g Lip 102,8g Hc 750 Kcal 40,4g Prot 23,4g Lip 100,9g Hc 458 Kcal 37,7g Prot 16,7g Lip 35,5g Hc 597 Kcal 23,2g Prot 13,3g Lip 95,2g Hc 763 Kcal 19,7g Prot 26,5g Lip 109,1g Hc



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)). Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1	2			
5	6	7	8	9			

12	Crema de guisantes Filete de merluza plancha Patatas panadera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Espaguetis con verduras s/g Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Ensalada campera Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur natural Pan sin alérgenos	15	Arroz con pollo Tortilla de champiñón Cudutés de pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Vichyssoise Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	456 Kcal 15,6g Prot 22,7g Lip 46,5g Hc		642 Kcal 13g Prot 19,3g Lip 103,1g Hc		623 Kcal 34,2g Prot 27,4g Lip 59,1g Hc		685 Kcal 21,6g Prot 21g Lip 101g Hc		625 Kcal 39,4g Prot 18,7g Lip 72,4g Hc
19	Sopa de verdura y pasta s/g Magro con salsa de champiñón Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Sopa de ave s/g Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Espirales pomodoro s/g Tortilla de bonito Ensalada de col Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Paella de verduras Ensalada completa Jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Potaje castellano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	501 Kcal 20,5g Prot 11,3g Lip 60,5g Hc		443 Kcal 22,7g Prot 14,2g Lip 53,6g Hc		776 Kcal 19,1g Prot 30,5g Lip 105,3g Hc		610 Kcal 15,2g Prot 13g Lip 106,2g Hc		653 Kcal 35,3g Prot 20,8g Lip 79,3g Hc
26	Arroz con tomate Palometa a la plancha zanahoria y guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Macarrones con pisto s/g Tortilla española Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Hervido valenciano Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Yogur natural Pan sin alérgenos	29	Puré de verduras y garbanzos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Fideuá de pescado s/g Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	584 Kcal 9,4g Prot 11,6g Lip 107,2g Hc		1052 Kcal 22,9g Prot 50g Lip 126,5g Hc		507 Kcal 35,3g Prot 17,5g Lip 47,8g Hc		705 Kcal 34,9g Prot 22,3g Lip 91g Hc		610 Kcal 25,2g Prot 17,2g Lip 86,9g Hc



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)). Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

alimentación saludable



Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día



POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

ALMUERZO
MEDIA MAÑANA
10-15%

COMIDA 25-35%



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR. 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.