

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	Macarrones con tomate Palometa en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan	4	Lentejas guisadas Tortilla francesa Tomate aliñado Yogur sabor Pan	5	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Manzana Pan	6	Sopa de estrellas Trasero de pollo asado Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	7	Arroz tres delicias Merluza al allí pebre Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
	529 Kcal 15,8 Prot 14,6 Lip 79.1 Hc		546 Kcal 27,8 Prot 25 Lip 54.1 Hc		596 Kcal 29,4 Prot 38,9 Lip 70.2 Hc		531 Kcal 43,8 Prot 20,7 Lip 45.8 Hc		750 Kcal 38,3 Prot 20,3 Lip 98.7 Hc
10	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	11	Coditos con queso y orégano Merluza a la vasca Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral			13	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	14	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan
	400 Kcal 17,8 Prot 13,4 Lip 54.7 Hc		448 Kcal 24,9 Prot 20,1 Lip 42.2 Hc				562 Kcal 15,9 Prot 24,3 Lip 69.1 Hc		396 Kcal 34,6 Prot 5,9 Lip 48.6 Hc
17	Paella valenciana Queso fresco Ensalada de queso Fruta del tiempo Pan	18	Crema de calabacín Burger meat mixta a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan	19	Hélices integrales con verduras Bacalao con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	20	Garbanzos hortelana Tortilla de jamón york Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	21	Patatas guisadas con pollo Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan
	417 Kcal 12,7 Prot 7 Lip 74.6 Hc		422 Kcal 10,5 Prot 12,8 Lip 63.9 Hc		686 Kcal 26,1 Prot 31,6 Lip 72.9 Hc		707 Kcal 33,9 Prot 33,8 Lip 66.5 Hc		454 Kcal 15,5 Prot 15,2 Lip 61 Hc
24	Fideuá valenciana Ensalada mixta Jamón york Fruta del tiempo Pan	25	Lentejas con verduras frescas Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral	26	Sopa de fideos Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	27	Hervido valenciano Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	28	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
	231 Kcal 12,9 Prot 10,8 Lip 21.1 Hc		557 Kcal 29,2 Prot 23,8 Lip 59.4 Hc		398 Kcal 22,6 Prot 15 Lip 42.6 Hc		467 Kcal 23,9 Prot 23,7 Lip 37.3 Hc		646 Kcal 26,3 Prot 14,1 Lip 101.9 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%



ALMUERZO
MEDIA MAÑANA
10-15%

MERIENDA 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.