



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p>3</p> <p>Macarrones con tomate Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan</p> <p>680 Kcal 37,1g Prot 19,2g Lip 86,5g Hc</p>	<p>4</p> <p>Fabada Tortilla francesa Tomate aliñado Yogur sabor Pan</p> <p>606 Kcal 28,8g Prot 25g Lip 73g Hc</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Manzana Pan</p> <p>655 Kcal 30g Prot 43,2g Lip 73,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas Trasero de pollo asado Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan</p> <p>525 Kcal 38,4g Prot 16,2g Lip 54,8g Hc</p>	<p>7</p> <p>Arroz tres delicias Merluza al alli pebre Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan</p> <p>702 Kcal 26,7g Prot 14,5g Lip 114,1g Hc</p>
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan</p> <p>630 Kcal 31,1g Prot 22,5g Lip 79,1g Hc</p>	<p>11</p> <p>Coditos con queso y orégano Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral</p> <p>760 Kcal 31,2g Prot 28,8g Lip 90,6g Hc</p>	<p>12</p> <p>Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan</p> <p>616 Kcal 17,8g Prot 25,4g Lip 77,1g Hc</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan</p> <p>616 Kcal 17,8g Prot 25,4g Lip 77,1g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>466 Kcal 35,2g Prot 15,9g Lip 43,9g Hc</p>
<p>17</p> <p>Arroz al horno Ensalada completa con atún Queso fresco Fruta del tiempo Pan</p> <p>700 Kcal 25g Prot 17,9g Lip 105,6g Hc</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín Burger meat mixta a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan</p> <p>707 Kcal 31g Prot 31,6g Lip 76,6g Hc</p>	<p>19</p> <p>Hélices integrales con verduras Bacalao con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p> <p>415 Kcal 22,6g Prot 17,7g Lip 40,3g Hc</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos hortelana Tortilla de jamón york Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan</p> <p>776 Kcal 36,1g Prot 36,5g Lip 76g Hc</p>	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con pollo Calamares al ajillo Ensalada de col Fruta del tiempo Pan</p> <p>661 Kcal 32,2g Prot 30,2g Lip 63,9g Hc</p>
<p>24</p> <p>Fideuá valenciana Ensalada mixta Jamón york Fruta del tiempo Pan</p> <p>634 Kcal 29,2g Prot 19,4g Lip 84,8g Hc</p>	<p>25</p> <p>Lentejas con verduras frescas Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral</p> <p>563 Kcal 31,5g Prot 23,4g Lip 60,4g Hc</p>	<p>26</p> <p>Crema de puerro Pollo al curry Cuscús Fruta del tiempo Pan</p> <p>668 Kcal 33,4g Prot 18,4g Lip 91,3g Hc</p>	<p>27</p> <p>Hervido valenciano Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>530 Kcal 27,3g Prot 24,9g Lip 46,7g Hc</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan</p> <p>713 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 105,3g Hc</p>



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

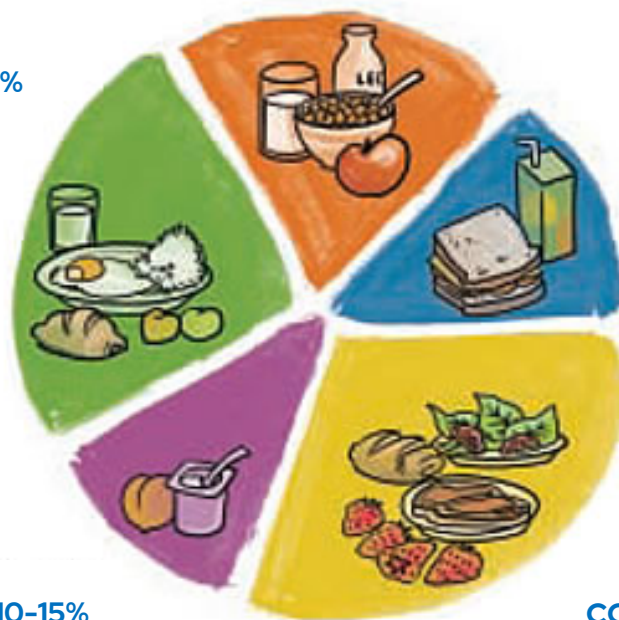


POTENCIAR

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

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

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.