



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	10	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa de ternera casera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	11	Garbanzos hortelana Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Filete de merluza plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Pan integral
590 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,7g Hc		454 Kcal 26,3g Prot 22,4g Lip 37,3g Hc		633 Kcal 33,4g Prot 16,9g Lip 68,5g Hc		457 Kcal 21,2g Prot 13,2g Lip 63,3g Hc		559 Kcal 15g Prot 21,7g Lip 74,9g Hc	
16	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz hortelano Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas estofadas Lacón a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones al ajillo Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan
453 Kcal 27,6g Prot 16,6g Lip 48,4g Hc		619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc		614 Kcal 35,4g Prot 9,8g Lip 91,5g Hc		592 Kcal 35,1g Prot 18,6g Lip 74,4g Hc		589 Kcal 22,8g Prot 23,9g Lip 70,7g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis al ajillo Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan integral
497 Kcal 24,3g Prot 18,1g Lip 58,7g Hc		613 Kcal 26,1g Prot 17,9g Lip 85,9g Hc		481 Kcal 42g Prot 11,8g Lip 51,8g Hc		388 Kcal 15,3g Prot 13,7g Lip 49,1g Hc		485 Kcal 33,2g Prot 17,7g Lip 55,9g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan						
534 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 67g Hc		566 Kcal 32,6g Prot 7,9g Lip 88,5g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).**
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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	10	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa de ternera casera a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	11	Garbanzos hortelana Magro con verduras Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Filete de merluza plancha Ensalada de pimientos Fruta del tiempo Pan	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral
590 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,7g Hc		454 Kcal 26,3g Prot 22,4g Lip 37,3g Hc		633 Kcal 33,4g Prot 16,9g Lip 68,5g Hc		420 Kcal 19,2g Prot 16,2g Lip 50,3g Hc		614 Kcal 15,7g Prot 21,8g Lip 87,7g Hc	
16	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz hortelano Abadejo al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas estofadas Lacón a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones al ajillo Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
453 Kcal 27,6g Prot 16,6g Lip 48,4g Hc		619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc		614 Kcal 35,4g Prot 9,8g Lip 91,5g Hc		570 Kcal 34,9g Prot 16,5g Lip 74g Hc		644 Kcal 23,5g Prot 24g Lip 83,5g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis al ajillo Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral
497 Kcal 24,3g Prot 18,1g Lip 58,7g Hc		613 Kcal 26,1g Prot 17,9g Lip 85,9g Hc		481 Kcal 42g Prot 11,8g Lip 51,8g Hc		388 Kcal 15,3g Prot 13,7g Lip 49,1g Hc		539 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 68,7g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan						
534 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 67g Hc		566 Kcal 32,6g Prot 7,9g Lip 88,5g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).**
 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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Macarrones con verduras Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan	10	Coliflor con bechamel Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
804 Kcal 18,8g Prot 24,3g Lip 124,9g Hc		520 Kcal 29,4g Prot 24,4g Lip 43,4g Hc		463 Kcal 24,6g Prot 8,5g Lip 69,6g Hc		474 Kcal 22,7g Prot 10,5g Lip 71,6g Hc		663 Kcal 18,8g Prot 24g Lip 90,8g Hc	
16	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	20	Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
501 Kcal 27,6g Prot 22,3g Lip 47,7g Hc		619 Kcal 50,7g Prot 19g Lip 64,5g Hc		617 Kcal 33,7g Prot 8,8g Lip 96,1g Hc		569 Kcal 55,3g Prot 8,1g Lip 71,2g Hc		713 Kcal 30,6g Prot 26,5g Lip 86,7g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	27	Alubias blancas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
451 Kcal 22,8g Prot 12,2g Lip 60,8g Hc		617 Kcal 25,9g Prot 18,4g Lip 85,3g Hc		539 Kcal 29,1g Prot 22,6g Lip 54,1g Hc		388 Kcal 15,3g Prot 13,7g Lip 49,1g Hc		799 Kcal 39g Prot 30,5g Lip 98,6g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan						
560 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,8g Hc		533 Kcal 23,4g Prot 6,6g Lip 93,6g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).
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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Coliflor con bechamel Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
611 Kcal 24,3g Prot 10,6g Lip 103g Hc		594 Kcal 17,5g Prot 29,6g Lip 61g Hc		660 Kcal 27,6g Prot 27,8g Lip 80,3g Hc		491 Kcal 21,1g Prot 7g Lip 84,7g Hc		691 Kcal 16,1g Prot 23,1g Lip 101,9g Hc	
16	Judías verdes con jamón Burger meat mixta a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Lentejas a la riojana Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
536 Kcal 27,6g Prot 26,6g Lip 49,2g Hc		650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc		662 Kcal 33,2g Prot 8,4g Lip 107,3g Hc		680 Kcal 39,5g Prot 20g Lip 87,6g Hc		761 Kcal 27,6g Prot 28,5g Lip 96,9g Hc	
23	Patatas con verdura Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahoria Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
549 Kcal 24,7g Prot 15,1g Lip 77,1g Hc		648 Kcal 23,9g Prot 18g Lip 95,6g Hc		646 Kcal 28,7g Prot 22,3g Lip 80,1g Hc		565 Kcal 12,6g Prot 28,7g Lip 61,6g Hc		627 Kcal 34,4g Prot 16,2g Lip 91,7g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz tres delicias Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
592 Kcal 27,6g Prot 16,5g Lip 88g Hc		649 Kcal 24g Prot 10g Lip 113,3g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).
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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Coliflor al ajoarriero Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc		500 Kcal 24,7g Prot 22,9g Lip 48,8g Hc		484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc		506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc		673 Kcal 16,1g Prot 21,1g Lip 101,9g Hc	
16	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc		650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc		648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc		521 Kcal 21,3g Prot 18,3g Lip 66g Hc		745 Kcal 23,8g Prot 25,2g Lip 105,2g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc		586 Kcal 30,8g Prot 15,6g Lip 87,3g Hc	
30	Crema de puerros Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
459 Kcal 14,1g Prot 13,1g Lip 73,5g Hc		562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).**
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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Coliflor al ajoarriero Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc		500 Kcal 24,7g Prot 22,9g Lip 48,8g Hc		484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc		506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc		716 Kcal 26,3g Prot 22,9g Lip 98,9g Hc	
16	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc		650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc		648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc		627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc		738 Kcal 28,3g Prot 20,7g Lip 106,9g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		460 Kcal 20,6g Prot 12,8g Lip 64,3g Hc		586 Kcal 30,8g Prot 15,6g Lip 87,3g Hc	
30	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
675 Kcal 52,1g Prot 19,7g Lip 74,7g Hc		562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista). 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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Coliflor al ajoarriero Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
685 Kcal 41,7g Prot 11,1g Lip 103g Hc		500 Kcal 24,7g Prot 22,9g Lip 48,8g Hc		449 Kcal 22,3g Prot 7,1g Lip 55g Hc		538 Kcal 22,6g Prot 12,2g Lip 82,2g Hc		716 Kcal 26,3g Prot 22,9g Lip 98,9g Hc	
16	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
474 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 52g Hc		582 Kcal 39,5g Prot 19,6g Lip 60,5g Hc		707 Kcal 27,3g Prot 20,8g Lip 100,9g Hc		521 Kcal 21,3g Prot 18,3g Lip 66g Hc		738 Kcal 28,3g Prot 20,7g Lip 106,9g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		667 Kcal 21,7g Prot 18,1g Lip 103,3g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		460 Kcal 20,6g Prot 12,8g Lip 64,3g Hc		748 Kcal 28,7g Prot 25,4g Lip 99,6g Hc	
30	Crema de puerros Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
542 Kcal 38,5g Prot 16,3g Lip 60,2g Hc		646 Kcal 27,1g Prot 15g Lip 98,7g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).
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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Coliflor al ajoarriero Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc		500 Kcal 24,7g Prot 22,9g Lip 48,8g Hc		484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc		506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc		624 Kcal 13g Prot 18,9g Lip 98,8g Hc	
16	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc		650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc		648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc		627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc		696 Kcal 20,7g Prot 22,9g Lip 102,1g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc		537 Kcal 27,7g Prot 13,3g Lip 84,2g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
592 Kcal 27,6g Prot 16,5g Lip 88g Hc		562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista). 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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Coliflor al ajoarriero Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc		500 Kcal 24,7g Prot 22,9g Lip 48,8g Hc		484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc		506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc		667 Kcal 23,2g Prot 20,6g Lip 95,8g Hc	
16	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de legumbres Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
483 Kcal 27,3g Prot 20,1g Lip 47,9g Hc		650 Kcal 48,8g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc		648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc		627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc		688 Kcal 25,2g Prot 18,4g Lip 103,8g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		460 Kcal 20,6g Prot 12,8g Lip 64,3g Hc		537 Kcal 27,7g Prot 13,3g Lip 84,2g Hc	
30	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
675 Kcal 52,1g Prot 19,7g Lip 74,7g Hc		562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).
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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Coliflor al ajoarriero Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc		500 Kcal 24,7g Prot 22,9g Lip 48,8g Hc		449 Kcal 22,3g Prot 7,1g Lip 55g Hc		506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc		624 Kcal 13g Prot 18,9g Lip 98,8g Hc	
16	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
474 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 52g Hc		582 Kcal 39,5g Prot 19,6g Lip 60,5g Hc		634 Kcal 29,1g Prot 9,1g Lip 105,3g Hc		521 Kcal 21,3g Prot 18,3g Lip 66g Hc		696 Kcal 20,7g Prot 22,9g Lip 102,1g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc		618 Kcal 19,5g Prot 13g Lip 104,6g Hc	
30	Crema de puerros Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
459 Kcal 14,1g Prot 13,1g Lip 73,5g Hc		562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista). 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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Coliflor al ajoarriero Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
610 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 110,8g Hc		500 Kcal 24,7g Prot 22,9g Lip 48,8g Hc		449 Kcal 22,3g Prot 7,1g Lip 55g Hc		506 Kcal 20,3g Prot 10g Lip 82,6g Hc		673 Kcal 16,1g Prot 21,1g Lip 101,9g Hc	
16	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo asados Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones boloñesa Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos
474 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 52g Hc		582 Kcal 39,5g Prot 19,6g Lip 60,5g Hc		634 Kcal 29,1g Prot 9,1g Lip 105,3g Hc		521 Kcal 21,3g Prot 18,3g Lip 66g Hc		745 Kcal 23,8g Prot 25,2g Lip 105,2g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		594 Kcal 18,8g Prot 11,7g Lip 102,2g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc		667 Kcal 22,6g Prot 15,3g Lip 107,7g Hc	
30	Crema de puerros Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
459 Kcal 14,1g Prot 13,1g Lip 73,5g Hc		562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).**
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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

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

