

**LUNES**      **MARTES**      **MIÉRCOLES**      **JUEVES**      **VIERNES**

		1	Coditos al ajillo Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan  719 Kcal 46,8g Prot 20,1g Lip 85,9g Hc	2	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan  584 Kcal 27,6g Prot 23,9g Lip 66g Hc	3	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Fruta del tiempo Pan  656 Kcal 22g Prot 16,9g Lip 101,3g Hc		
6	Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan  360 Kcal 23,4g Prot 14g Lip 34,9g Hc	7	Paella mixta Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan  640 Kcal 27,6g Prot 12,8g Lip 100,6g Hc	8	Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan  632 Kcal 45,8g Prot 16,8g Lip 77,1g Hc	9	Espaguetis al ajillo Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan  605 Kcal 28,3g Prot 14,9g Lip 86,8g Hc	10	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral  494 Kcal 25,5g Prot 18,6g Lip 69,8g Hc
13	Macarrones al ajillo Revuelto de huevo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan  625 Kcal 22,4g Prot 19,3g Lip 90,5g Hc	14	Arroz con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan  584 Kcal 17,8g Prot 17,8g Lip 86,9g Hc	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan  488 Kcal 23,2g Prot 20,2g Lip 54,1g Hc	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan  430 Kcal 34,5g Prot 9,6g Lip 50,6g Hc	17	Garbanzos hortelana Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan  578 Kcal 30,5g Prot 19,4g Lip 71,6g Hc
20		21	Fideuá de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan  662 Kcal 32,1g Prot 22,1g Lip 82,9g Hc	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Tomate asado Fruta del tiempo Pan  513 Kcal 40g Prot 14,9g Lip 53,7g Hc	23	Alubias blancas con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan  510 Kcal 29,7g Prot 17,1g Lip 67,2g Hc	24	Crema de verduras frescas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral  443 Kcal 16,9g Prot 19,8g Lip 50,3g Hc
27	Patatas estofadas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan  488 Kcal 20,4g Prot 17,7g Lip 62,6g Hc	28	Espirales de colores al ajillo Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan  568 Kcal 25,5g Prot 14,5g Lip 83g Hc	29	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan  584 Kcal 27,6g Prot 23,9g Lip 66g Hc	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan  494 Kcal 22,9g Prot 25,4g Lip 43,2g Hc	31	



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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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**

		1	Coditos al ajillo Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	2	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	3	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Fruta del tiempo Pan		
			719 Kcal 46,8g Prot 20,1g Lip 85,9g Hc		584 Kcal 27,6g Prot 23,9g Lip 66g Hc		656 Kcal 22g Prot 16,9g Lip 101,3g Hc		
6	Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	7	Paella mixta Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	8	Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	9	Espaguetis al ajillo Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	10	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral
	360 Kcal 23,4g Prot 14g Lip 34,9g Hc		640 Kcal 27,6g Prot 12,8g Lip 100,6g Hc		632 Kcal 45,8g Prot 16,8g Lip 77,1g Hc		605 Kcal 28,3g Prot 14,9g Lip 86,8g Hc		494 Kcal 25,5g Prot 18,6g Lip 69,8g Hc
13	Macarrones al ajillo Revuelto de huevo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	14	Arroz con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	17	Garbanzos hortelana Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
	625 Kcal 22,4g Prot 19,3g Lip 90,5g Hc		584 Kcal 17,8g Prot 17,8g Lip 86,9g Hc		488 Kcal 23,2g Prot 20,2g Lip 54,1g Hc		430 Kcal 34,5g Prot 9,6g Lip 50,6g Hc		578 Kcal 30,5g Prot 19,4g Lip 71,6g Hc
20		21	Fideuá de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Tomate asado Fruta del tiempo Pan	23	Alubias blancas con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Crema de verduras frescas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral
			662 Kcal 32,1g Prot 22,1g Lip 82,9g Hc		513 Kcal 40g Prot 14,9g Lip 53,7g Hc		510 Kcal 29,7g Prot 17,1g Lip 67,2g Hc		443 Kcal 16,9g Prot 19,8g Lip 50,3g Hc
27	Patatas estofadas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	28	Espirales de colores al ajillo Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan	29	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	
	488 Kcal 20,4g Prot 17,7g Lip 62,6g Hc		568 Kcal 25,5g Prot 14,5g Lip 83g Hc		584 Kcal 27,6g Prot 23,9g Lip 66g Hc		541 Kcal 24g Prot 27,2g Lip 49,8g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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**

		1	Coditos con salsa de tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	2	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	3	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan		
			763 Kcal 51,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc		502 Kcal 24,6g Prot 11,8g Lip 73,9g Hc		705 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 104,4g Hc		
6	Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	7	Paella de verduras Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	8	Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	9	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	10	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral
	489 Kcal 42,7g Prot 16,9g Lip 41,5g Hc		758 Kcal 14,1g Prot 19,3g Lip 129g Hc		632 Kcal 45,9g Prot 16,8g Lip 77g Hc		621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc		543 Kcal 28,6g Prot 20,9g Lip 72,9g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	14	Arroz con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	15	Crema de zanahoria Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	17	Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan
	662 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 87,6g Hc		584 Kcal 17,8g Prot 17,8g Lip 86,9g Hc		503 Kcal 23g Prot 14,5g Lip 69g Hc		511 Kcal 35,4g Prot 16,5g Lip 54,9g Hc		643 Kcal 35,1g Prot 18,9g Lip 83g Hc
20		21	Fideuá de verduras s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	23	Alubias blancas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	24	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral
			663 Kcal 27,5g Prot 20,3g Lip 92,8g Hc		572 Kcal 43,9g Prot 19,6g Lip 53,6g Hc		524 Kcal 30,7g Prot 14,9g Lip 74,7g Hc		486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc
27	Patatas estofadas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	28	Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan	29	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	30	Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	31	
	488 Kcal 20,4g Prot 17,7g Lip 62,6g Hc		553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc		502 Kcal 24,6g Prot 11,8g Lip 73,9g Hc		449 Kcal 32,7g Prot 12,4g Lip 50,9g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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	
				1	Coditos con salsa de tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
					794 Kcal 49,4g Prot 22,7g Lip 95,7g Hc		694 Kcal 28,6g Prot 26,6g Lip 84,6g Hc		736 Kcal 23,2g Prot 18,7g Lip 114,6g Hc
6	Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Paella mixta Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
	579 Kcal 25,3g Prot 29,6g Lip 52,7g Hc		664 Kcal 25,3g Prot 9,3g Lip 116g Hc		663 Kcal 44g Prot 16,3g Lip 87,2g Hc		652 Kcal 28,2g Prot 11,5g Lip 105,1g Hc		571 Kcal 25,9g Prot 20g Lip 84g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz tres delicias Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahoria Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
	693 Kcal 22,7g Prot 23,8g Lip 97,8g Hc		637 Kcal 17,8g Prot 18,2g Lip 98,6g Hc		595 Kcal 22,8g Prot 19,9g Lip 80,1g Hc		542 Kcal 33,5g Prot 16,1g Lip 65,2g Hc		675 Kcal 33,1g Prot 18,4g Lip 93,2g Hc
20		21	Fideuá de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
			746 Kcal 21g Prot 26,5g Lip 104,2g Hc		603 Kcal 41,9g Prot 19,1g Lip 63,8g Hc		629 Kcal 31,2g Prot 20,3g Lip 87,8g Hc		514 Kcal 18,2g Prot 14,9g Lip 76,4g Hc
27	Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de verduras Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	
	590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc		585 Kcal 27,9g Prot 11,7g Lip 90g Hc		694 Kcal 28,6g Prot 26,6g Lip 84,6g Hc		549 Kcal 21,9g Prot 23,8g Lip 60,9g Hc		



# 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](http://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**

		1	Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz murciano Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos		
			759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc		523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc		588 Kcal 22,9g Prot 7,3g Lip 103,8g Hc		
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
	675 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 69,4g Hc		565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc		516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc		583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc		546 Kcal 25,6g Prot 17,9g Lip 82,5g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz tres delicias Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
	693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc		655 Kcal 23,2g Prot 14,6g Lip 105,9g Hc		520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc		497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc		658 Kcal 32,1g Prot 18,4g Lip 90,4g Hc
20		21	Fideuá de verduras s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
			694 Kcal 25,6g Prot 19,9g Lip 103g Hc		606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc		552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc		542 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 76,5g Hc
27	Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	
	590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc		621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc		523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc		577 Kcal 22,2g Prot 26,8g Lip 61g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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**

			1	Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz murciano Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos	
				759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc		523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc		588 Kcal 22,9g Prot 7,3g Lip 103,8g Hc	
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
	675 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 69,4g Hc		565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc		621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc		583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc		568 Kcal 34,3g Prot 16,8g Lip 81,6g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
	699 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc		571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc		520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc		497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc		658 Kcal 32,1g Prot 18,4g Lip 90,4g Hc
20		21	Fideuá de verduras s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
			694 Kcal 25,6g Prot 19,9g Lip 103g Hc		606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc		552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc		530 Kcal 23,6g Prot 17,3g Lip 67,1g Hc
27	Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	
	644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc		621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc		523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc		577 Kcal 22,2g Prot 26,8g Lip 61g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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**

		1	Espirales con tomate Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con verduras Magro con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos		
			754 Kcal 39,7g Prot 19,4g Lip 103,6g Hc		522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc		672 Kcal 26,7g Prot 9,4g Lip 99,8g Hc		
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con tomate Filete de cerdo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
	675 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 69,4g Hc		646 Kcal 25,9g Prot 15,7g Lip 98,9g Hc		516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc		665 Kcal 26,1g Prot 16,1g Lip 103,1g Hc		572 Kcal 28,9g Prot 14,9g Lip 72g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
	699 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc		651 Kcal 25,9g Prot 17,6g Lip 96g Hc		520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc		531 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 58,5g Hc		530 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 69,2g Hc
20		21	Fideuá de verduras s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con zanahoria y calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
			694 Kcal 25,6g Prot 19,9g Lip 103g Hc		606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc		690 Kcal 24,3g Prot 18g Lip 105,6g Hc		530 Kcal 23,6g Prot 17,3g Lip 67,1g Hc
27	Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Espirales al ajillo s/g Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	
	644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc		622 Kcal 20,6g Prot 12,9g Lip 104,1g Hc		522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc		577 Kcal 22,2g Prot 26,8g Lip 61g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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**

			1	Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz murciano Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
				759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc		523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc		539 Kcal 19,9g Prot 5g Lip 100,7g Hc	
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	675 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 69,4g Hc		565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc		621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc		583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc		496 Kcal 22,6g Prot 15,6g Lip 79,4g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc		571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc		520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc		497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc		609 Kcal 29,1g Prot 16,1g Lip 87,3g Hc
20		21	Fideuá de verduras s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			694 Kcal 25,6g Prot 19,9g Lip 103g Hc		606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc		552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc		493 Kcal 15,4g Prot 15,7g Lip 73,4g Hc
27	Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	
	590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc		621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc		523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc		577 Kcal 22,2g Prot 26,8g Lip 61g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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**

		1	Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz murciano Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
			759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc		523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc		539 Kcal 19,9g Prot 5g Lip 100,7g Hc		
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	675 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 69,4g Hc		565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc		621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc		583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc		519 Kcal 31,3g Prot 14,5g Lip 78,5g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	699 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc		571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc		520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc		497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc		609 Kcal 29,1g Prot 16,1g Lip 87,3g Hc
20		21	Fideuá de verduras s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			694 Kcal 25,6g Prot 19,9g Lip 103g Hc		606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc		552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc		481 Kcal 20,6g Prot 15,1g Lip 64g Hc
27	Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	
	644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc		621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc		523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc		577 Kcal 22,2g Prot 26,8g Lip 61g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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**

			1	Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con verduras Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
				759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc		522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc		524 Kcal 18,9g Prot 5g Lip 99g Hc	
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	675 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 69,4g Hc		565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc		516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc		569 Kcal 18,7g Prot 6,6g Lip 107,6g Hc		500 Kcal 17,1g Prot 13,8g Lip 69,8g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc		571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc		520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc		531 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 58,5g Hc		449 Kcal 19,6g Prot 10,6g Lip 66,5g Hc
20		21	Fideuá de verduras s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			694 Kcal 25,6g Prot 19,9g Lip 103g Hc		606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc		641 Kcal 20,6g Prot 10,4g Lip 114,4g Hc		493 Kcal 15,4g Prot 15,7g Lip 73,4g Hc
27	Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	
	590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc		621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc		522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc		577 Kcal 22,2g Prot 26,8g Lip 61g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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**

			1	Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Arroz con verduras Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos	
				759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc		522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc		573 Kcal 22g Prot 7,3g Lip 102,1g Hc	
6	Crema de acelgas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos
	675 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 69,4g Hc		565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc		516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc		569 Kcal 18,7g Prot 6,6g Lip 107,6g Hc		549 Kcal 20,2g Prot 16,1g Lip 72,9g Hc
13	Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Sopa de ave Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
	693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc		571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc		520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc		531 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 58,5g Hc		498 Kcal 22,7g Prot 12,9g Lip 69,6g Hc
20		21	Fideuá de verduras s/g Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
			694 Kcal 25,6g Prot 19,9g Lip 103g Hc		606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc		641 Kcal 20,6g Prot 10,4g Lip 114,4g Hc		542 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 76,5g Hc
27	Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Crema de verduras frescas Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	
	590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc		621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc		522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc		577 Kcal 22,2g Prot 26,8g Lip 61g 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 T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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](mailto: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](http://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