



| LUNES |   | MARTES |   | MIÉRCOLES |  | JUEVES |  | VIERNES |  |  |
|-------|---|--------|---|-----------|--|--------|--|---------|--|--|
|       |   |        |   | 1         | Coditos con salsa de tomate y atún<br>Pollo asado en su jugo<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>763 Kcal 51,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc | 2      | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc   | 3       | Arroz murciano<br>Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado<br>Yogur sabor<br>Pan<br>705 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 104,4g Hc                      |  |
| 6     | Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón<br>Chuleta de sajonia al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>547 Kcal 27,2g Prot 30,1g Lip 42,4g Hc | 7      | Paella mixta<br>Buñuelos de bacalao<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>857 Kcal 19,7g Prot 22,9g Lip 138g Hc                              | 8         | Lentejas hortelana<br>Ragout de pollo<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>632 Kcal 45,9g Prot 16,8g Lip 77g Hc                      | 9      | Espaguetis con salsa aurora<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc                | 10      | Alubias pintas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>543 Kcal 28,6g Prot 20,9g Lip 72,9g Hc  |  |
| 13    | Macarrones con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>662 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 87,6g Hc                                  | 14     | Arroz tres delicias<br>Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>606 Kcal 19,7g Prot 18,7g Lip 88,4g Hc | 15        | Crema de zanahoria<br>San jacob<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>649 Kcal 16,1g Prot 23,4g Lip 93,3g Hc                   | 16     | Judías verdes rehogadas<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>511 Kcal 35,4g Prot 16,5g Lip 54,9g Hc | 17      | Garbanzos hortelana<br>Filete de merluza en salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan<br>643 Kcal 35,1g Prot 18,9g Lip 83g Hc |  |
| 20    |   | 21     | Fideuá de verduras<br>Albóndigas de ternera y cerdo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>715 Kcal 22,9g Prot 27g Lip 94g Hc                  | 22        | Sopa de arroz<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>572 Kcal 43,9g Prot 19,6g Lip 53,6g Hc                     | 23     | Alubias blancas guisadas<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>598 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc               | 24      | Crema de verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc                    |  |
| 27    | Patatas con costillas<br>Huevos cocidos con Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>559 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 62,7g Hc                                       | 28     | Espirales de colores al ajillo<br>Merluza gratinada con salsa de tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc                  | 29        | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc   | 30     | Crema de verduras<br>Filete de lomo de cerdo a la madrileña<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>455 Kcal 25,4g Prot 13,5g Lip 57,7g 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<br>Yogur<br>Queso<br>Cuajada<br>Requesón | Pan blanco<br>Pan Integral Cereales<br>Galletas | Fruta Entera<br>Zumo de frutas natural<br>Tomate<br>Zumo de zanahoria | Aceite de Oliva<br>(2 veces/semana)<br>Mermelada y/o Miel<br>(2 veces/semana)<br>Bollería casera<br>(1 vez/semana) |



# SUGERENCIAS DE CENA



| SI HAS COMIDO                             |  |                    |                  |                    |                 |       |
|---|--|--------------------|------------------|--------------------|-----------------|-------|
| Cereales<br>(arroz/pasta)                 | Verduras                               | Carne              | Pescado          | Huevo              | Fruta           | Leche |
| PUEDES CENAR                              |  |                    |                  |                    |                 |       |
| Verduras cocinadas u<br>hortalizas crudas | Cereales<br>(arroz/pasta)<br>o patatas | Pescado<br>o huevo | Carne o<br>huevo | Pescado<br>o carne | Lácteo<br>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