



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3	Macarrones con aceite de oliva y orégano Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 606 Kcal 26,7g Prot 17,2g Lip 84,5g Hc	4	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 598 Kcal 23,2g Prot 26,8g Lip 67,6g Hc	5	Crema de calabaza Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan 505 Kcal 23,6g Prot 15,3g Lip 51,8g Hc
8	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 453 Kcal 27,5g Prot 10,6g Lip 66,4g Hc	9	Crema de puerros Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 534 Kcal 26,2g Prot 17,5g Lip 68,8g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 485 Kcal 24,4g Prot 17,4g Lip 57,2g Hc	11	Coditos con champiñón Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan integral 636 Kcal 27,2g Prot 20g Lip 85,3g Hc	12	Garbanzos hortelana Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan Limonada 616 Kcal 28,1g Prot 24,1g Lip 73,2g Hc
15		16	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 709 Kcal 31,9g Prot 20g Lip 99,6g Hc	17	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 466 Kcal 23g Prot 14,8g Lip 67,5g Hc	18	Crema de zanahorias Merluza al horno Fruta del tiempo Pan 382 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 49,5g Hc	19	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan 504 Kcal 44,2g Prot 16,6g Lip 42,5g Hc
22	Lentejas estofadas Huevo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan 557 Kcal 31,8g Prot 18,9g Lip 70,6g Hc	23	Ensalada de pasta tricolor con dados de queso y orégano Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 591 Kcal 28,6g Prot 20,5g Lip 71,6g Hc	24	Garbanzos hortelana Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan 596 Kcal 28g Prot 24,1g Lip 68,4g Hc	25	Puré de verduras frescas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 460 Kcal 23,5g Prot 18,4g Lip 49,5g Hc	26	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan 531 Kcal 30g Prot 20,7g Lip 55,2g Hc	30	Arroz con verduras Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 720 Kcal 30,4g Prot 24,4g Lip 93,2g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 532 Kcal 30,9g Prot 20,8g Lip 61,4g Hc				



## 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](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		2		3	Macarrones con aceite de oliva y orégano Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 606 Kcal 26,7g Prot 17,2g Lip 84,5g Hc	4	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 598 Kcal 23,2g Prot 26,8g Lip 67,6g Hc	5	Crema de calabaza Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan 505 Kcal 23,6g Prot 15,3g Lip 51,8g Hc		
8	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 453 Kcal 27,5g Prot 10,6g Lip 66,4g Hc	9	Crema de puerros Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 534 Kcal 26,2g Prot 17,5g Lip 68,8g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 485 Kcal 24,4g Prot 17,4g Lip 57,2g Hc	11	Coditos con champiñón Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan integral 636 Kcal 27,2g Prot 20g Lip 85,3g Hc	12	Garbanzos hortelana Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan Limonada 616 Kcal 28,1g Prot 24,1g Lip 73,2g Hc		
15		16	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 709 Kcal 31,9g Prot 20g Lip 99,6g Hc	17	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 466 Kcal 23g Prot 14,8g Lip 67,5g Hc	18	Crema de zanahorias Merluza al horno Fruta del tiempo Pan 382 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 49,5g Hc	19	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan 504 Kcal 44,2g Prot 16,6g Lip 42,5g Hc		
22	Lentejas estofadas Huevo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan 557 Kcal 31,8g Prot 18,9g Lip 70,6g Hc	23	Ensalada de pasta tricolor con dados de queso y orégano Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 591 Kcal 28,6g Prot 20,5g Lip 71,6g Hc	24	Garbanzos hortelana Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan 596 Kcal 28g Prot 24,1g Lip 68,4g Hc	25	Puré de verduras frescas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 460 Kcal 23,5g Prot 18,4g Lip 49,5g Hc	26	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc		
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan 531 Kcal 30g Prot 20,7g Lip 55,2g Hc	30	Arroz con verduras Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 720 Kcal 30,4g Prot 24,4g Lip 93,2g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 682 Kcal 36,2g Prot 29,2g Lip 78,4g Hc						



## 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](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		2		3	Macarrones pomodoro Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan 820 Kcal 29,8g Prot 30,1g Lip 103,1g Hc	4	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 598 Kcal 23,2g Prot 26,8g Lip 67,6g Hc	5	Crema de calabaza Filete de pollo al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan 458 Kcal 28g Prot 14g Lip 55,4g Hc
8	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 461 Kcal 26,8g Prot 9,8g Lip 70,8g Hc	9	Crema de puerro Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 580 Kcal 27g Prot 17,9g Lip 78,7g Hc	10	Patatas estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 442 Kcal 33,9g Prot 7,7g Lip 57,9g Hc	11	Coditos con tomate Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan integral 755 Kcal 32,2g Prot 27,3g Lip 92,7g Hc	12	<b>SAN ISIDRO</b> Sopa de ave Cocido completo Rosquilla Pan Limonada 645 Kcal 26,6g Prot 17,3g Lip 95,3g Hc
15		16	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 659 Kcal 31,7g Prot 17,2g Lip 93,6g Hc	17	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 493 Kcal 26,8g Prot 12,4g Lip 78,3g Hc	18	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Fruta del tiempo Pan 598 Kcal 20,6g Prot 19,8g Lip 83,6g Hc	19	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan 562 Kcal 47,5g Prot 18,9g Lip 47,3g Hc
22	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 635 Kcal 32,2g Prot 26g Lip 74,3g Hc	23	Ensalada de pasta tricolor con dados de queso y orégano Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 608 Kcal 30,1g Prot 17,7g Lip 79,9g Hc	24	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan 496 Kcal 24,5g Prot 11,8g Lip 72,7g Hc	25	Puré de verduras frescas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan 672 Kcal 18,8g Prot 27,7g Lip 83,8g Hc	26	<b>DÍA SIN GLUTEN</b> Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 535 Kcal 30,4g Prot 19,6g Lip 59g Hc	30	Arroz con verduras Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 719 Kcal 30,8g Prot 24,4g Lip 92,4g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 686 Kcal 27,7g Prot 35,1g Lip 71,8g 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. L (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(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



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](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		2		3	Macarrones pomodoro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos 720 Kcal 30,1g Prot 16,1g Lip 107,5g Hc	4	Garbanzos guisados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 22,2g Prot 24,2g Lip 78,3g Hc	5	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 550 Kcal 21,9g Prot 14,9g Lip 65g Hc		
8	Lentejas a la burgalesa Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 563 Kcal 27,6g Prot 15,2g Lip 83g Hc	9	Crema de puerro Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 611 Kcal 25,1g Prot 17,4g Lip 88,9g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 22,7g Prot 17g Lip 68,5g Hc	11	Coditos con tomate Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan sin alérgenos 783 Kcal 29,5g Prot 26,4g Lip 103,8g Hc	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada 708 Kcal 28,6g Prot 26,6g Lip 88,1g Hc		
15		16	Arroz a banda Burger meat mixta en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 728 Kcal 31,1g Prot 17,7g Lip 112,3g Hc	17	Alubias blancas a la riojana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 570 Kcal 26,9g Prot 14,7g Lip 91,5g Hc	18	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 629 Kcal 18,7g Prot 19,3g Lip 93,8g Hc	19	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos 593 Kcal 45,6g Prot 18,4g Lip 57,5g Hc		
22	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 30,3g Prot 25,5g Lip 84,5g Hc	23	Ensalada de pasta tricolor con dados de queso y orégano Merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 639 Kcal 28,2g Prot 17,3g Lip 90,1g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 688 Kcal 28,5g Prot 26,6g Lip 83,3g Hc	25	Puré de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 552 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 65,6g Hc	26	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc		
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 566 Kcal 28,4g Prot 19,2g Lip 69,2g Hc	30	Arroz tres delicias Caballa con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 772 Kcal 30,8g Prot 24,8g Lip 104,2g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 573 Kcal 29,2g Prot 20,3g Lip 73,9g Hc						



## 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](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		2		3	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos 632 Kcal 22,8g Prot 8,6g Lip 113,3g Hc	4	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 612 Kcal 21,3g Prot 24,4g Lip 77,8g Hc	5	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 62,4g Hc
8	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 578 Kcal 13,9g Prot 12,3g Lip 102,4g Hc	9	Crema de puerros Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 597 Kcal 24,7g Prot 17,4g Lip 85,8g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 22,4g Prot 16,9g Lip 67,4g Hc	11	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan sin alérgenos 711 Kcal 22,4g Prot 20,5g Lip 106,9g Hc	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada 537 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 91g Hc
15		16	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 740 Kcal 30g Prot 19,5g Lip 109,8g Hc	17	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 551 Kcal 24,9g Prot 14,9g Lip 88,5g Hc	18	Crema de zanahorias Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 464 Kcal 17,4g Prot 13,9g Lip 67,2g Hc	19	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos 580 Kcal 43,6g Prot 17,3g Lip 59,1g Hc
22	Crema de puerros Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 518 Kcal 16,3g Prot 21,9g Lip 67,1g Hc	23	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 313 Kcal 16,1g Prot 5,9g Lip 46,8g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 21,7g Prot 9,3g Lip 86,2g Hc	25	Puré de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 552 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 65,6g Hc	26	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 28,1g Prot 22,1g Lip 66,3g Hc	30	Arroz tres delicias Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 773 Kcal 30,3g Prot 24,8g Lip 104,9g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 723 Kcal 34,5g Prot 28,8g Lip 90,9g 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. L (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(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



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](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		2		3	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos 632 Kcal 22,8g Prot 8,6g Lip 113,3g Hc	4	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 675 Kcal 50g Prot 19,9g Lip 74,8g Hc	5	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 62,4g Hc		
8	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 630 Kcal 52,1g Prot 17,2g Lip 75,5g Hc	9	Crema de puerros Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 597 Kcal 24,7g Prot 17,4g Lip 85,8g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 22,4g Prot 16,9g Lip 67,4g Hc	11	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan sin alérgenos 711 Kcal 22,4g Prot 20,5g Lip 106,9g Hc	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada 537 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 91g Hc		
15		16	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 740 Kcal 30g Prot 19,5g Lip 109,8g Hc	17	Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 512 Kcal 30g Prot 11,3g Lip 79,1g Hc	18	Crema de zanahorias Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 464 Kcal 17,4g Prot 13,9g Lip 67,2g Hc	19	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos 580 Kcal 43,6g Prot 17,3g Lip 59,1g Hc		
22	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 644 Kcal 38,5g Prot 19,7g Lip 81,7g Hc	23	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 313 Kcal 16,1g Prot 5,9g Lip 46,8g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 21,7g Prot 9,3g Lip 86,2g Hc	25	Puré de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 552 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 65,6g Hc	26	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc		
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 28,1g Prot 22,1g Lip 66,3g Hc	30	Arroz con verduras Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 751 Kcal 28,4g Prot 23,9g Lip 103,4g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 723 Kcal 34,5g Prot 28,8g Lip 90,9g 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. L (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(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



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](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		2		3	Macarrones con salsa de tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos 702 Kcal 29,7g Prot 16,9g Lip 105,4g Hc	4	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 715 Kcal 42,4g Prot 14,3g Lip 102,2g Hc	5	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 62,4g Hc
8	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 689 Kcal 41,2g Prot 17,2g Lip 96,9g Hc	9	Crema de puerros Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 597 Kcal 24,7g Prot 17,4g Lip 85,8g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 22,4g Prot 16,9g Lip 67,4g Hc	11	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan sin alérgenos 724 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 106,5g Hc	12	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada 536 Kcal 17,4g Prot 21,2g Lip 67,1g Hc
15		16	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 674 Kcal 26,6g Prot 16,4g Lip 103,5g Hc	17	Verduras variadas rehogadas Filete de pavo al limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 423 Kcal 19,3g Prot 13,7g Lip 54,1g Hc	18	Crema de zanahorias Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 573 Kcal 24,2g Prot 25,2g Lip 62,5g Hc	19	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos 580 Kcal 43,6g Prot 17,3g Lip 59,1g Hc
22	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 538 Kcal 24,9g Prot 19,2g Lip 67,1g Hc	23	Ensalada de pasta Filete de pavo con salsa de pimientos Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 327 Kcal 17,2g Prot 5,9g Lip 48,6g Hc	24	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 17,3g Prot 21,2g Lip 62,3g Hc	25	Puré de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 552 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 65,6g Hc	26	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 28,1g Prot 22,1g Lip 66,3g Hc	30	Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 662 Kcal 23,7g Prot 18,7g Lip 97,9g Hc	31	Patatas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 519 Kcal 21g Prot 15,1g Lip 72,8g Hc				



## 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](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		2		3	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 577 Kcal 19,6g Prot 6,4g Lip 108,9g Hc	4	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 612 Kcal 21,3g Prot 24,4g Lip 77,8g Hc	5	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 62,4g Hc
8	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 518 Kcal 24,9g Prot 12,3g Lip 81g Hc	9	Crema de puerros Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 597 Kcal 24,7g Prot 17,4g Lip 85,8g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 22,4g Prot 16,9g Lip 67,4g Hc	11	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 656 Kcal 19,2g Prot 18,2g Lip 102,6g Hc	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada 537 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 91g Hc
15		16	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 740 Kcal 30g Prot 19,5g Lip 109,8g Hc	17	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 551 Kcal 24,9g Prot 14,9g Lip 88,5g Hc	18	Crema de zanahorias Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 464 Kcal 17,4g Prot 13,9g Lip 67,2g Hc	19	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 525 Kcal 40,3g Prot 15,1g Lip 54,7g Hc
22	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 624 Kcal 29,9g Prot 22,3g Lip 81,7g Hc	23	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 313 Kcal 16,1g Prot 5,9g Lip 46,8g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 21,7g Prot 9,3g Lip 86,2g Hc	25	Puré de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 61,3g Hc	26	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 28,1g Prot 22,1g Lip 66,3g Hc	30	Arroz con verduras Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 751 Kcal 28,4g Prot 23,9g Lip 103,4g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 723 Kcal 34,5g Prot 28,8g Lip 90,9g 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. L (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(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



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](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		2		3	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 577 Kcal 19,6g Prot 6,4g Lip 108,9g Hc	4	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 675 Kcal 50g Prot 19,9g Lip 74,8g Hc	5	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 62,4g Hc
8	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 630 Kcal 52,1g Prot 17,2g Lip 75,5g Hc	9	Crema de puerros Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 597 Kcal 24,7g Prot 17,4g Lip 85,8g Hc	10	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 22,4g Prot 16,9g Lip 67,4g Hc	11	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 656 Kcal 19,2g Prot 18,2g Lip 102,6g Hc	12	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada 537 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 91g Hc
15		16	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 740 Kcal 30g Prot 19,5g Lip 109,8g Hc	17	Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 512 Kcal 30g Prot 11,3g Lip 79,1g Hc	18	Crema de zanahorias Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 464 Kcal 17,4g Prot 13,9g Lip 67,2g Hc	19	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 525 Kcal 40,3g Prot 15,1g Lip 54,7g Hc
22	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 644 Kcal 38,5g Prot 19,7g Lip 81,7g Hc	23	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de pimientos Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 313 Kcal 16,1g Prot 5,9g Lip 46,8g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 21,7g Prot 9,3g Lip 86,2g Hc	25	Puré de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 61,3g Hc	26	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc
29	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 28,1g Prot 22,1g Lip 66,3g Hc	30	Arroz con verduras Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 751 Kcal 28,4g Prot 23,9g Lip 103,4g Hc	31	Alubias blancas a la vinagreta Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 723 Kcal 34,5g Prot 28,8g Lip 90,9g 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. L (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(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



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](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**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		
		Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 577 Kcal 19,6g Prot 6,4g Lip 108,9g Hc		Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 652 Kcal 13,7g Prot 18,8g Lip 105,2g Hc		Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 62,4g Hc
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>		
Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 578 Kcal 13,9g Prot 12,3g Lip 102,4g Hc	Crema de puerros Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 597 Kcal 24,7g Prot 17,4g Lip 85,8g Hc	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 22,4g Prot 16,9g Lip 67,4g Hc	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 656 Kcal 19,2g Prot 18,2g Lip 102,6g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada 536 Kcal 17,4g Prot 21,2g Lip 67,1g Hc		
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>		
	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 740 Kcal 30g Prot 19,5g Lip 109,8g Hc	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 462 Kcal 14,1g Prot 17,3g Lip 63,5g Hc	Crema de zanahorias Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 464 Kcal 17,4g Prot 13,9g Lip 67,2g Hc	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 525 Kcal 40,3g Prot 15,1g Lip 54,7g Hc		
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>		
Crema de puerros Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 518 Kcal 16,3g Prot 21,9g Lip 67,1g Hc	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de pimientos Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 310 Kcal 15,4g Prot 4,9g Lip 49g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 17,3g Prot 21,2g Lip 62,3g Hc	Puré de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 61,3g Hc	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc		
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 28,1g Prot 22,1g Lip 66,3g Hc	Arroz con verduras Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 751 Kcal 28,4g Prot 23,9g Lip 103,4g Hc	Patatas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 519 Kcal 21g Prot 15,1g Lip 72,8g 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. L (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(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



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](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**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
		Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos 632 Kcal 22,8g Prot 8,6g Lip 113,3g Hc		Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 652 Kcal 13,7g Prot 18,8g Lip 105,2g Hc	Crema de calabaza Magro al chilindrón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 21,7g Prot 17,9g Lip 62,4g Hc
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 578 Kcal 13,9g Prot 12,3g Lip 102,4g Hc	Crema de puerros Filetes rusos de ternera con tomate Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 597 Kcal 24,7g Prot 17,4g Lip 85,8g Hc	Patatas estofadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 517 Kcal 22,4g Prot 16,9g Lip 67,4g Hc	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan sin alérgenos 711 Kcal 22,4g Prot 20,5g Lip 106,9g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada 540 Kcal 18,7g Prot 22g Lip 64,8g Hc	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	Arroz a banda Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 740 Kcal 30g Prot 19,5g Lip 109,8g Hc	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 462 Kcal 14,1g Prot 17,3g Lip 63,5g Hc	Crema de zanahorias Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 464 Kcal 17,4g Prot 13,9g Lip 67,2g Hc	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan sin alérgenos 580 Kcal 43,6g Prot 17,3g Lip 59,1g Hc	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
Crema de puerros Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 518 Kcal 16,3g Prot 21,9g Lip 67,1g Hc	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de pimientos Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 310 Kcal 15,4g Prot 4,9g Lip 49g Hc	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 18,6g Prot 22g Lip 60g Hc	Puré de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 552 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 65,6g Hc	Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 666 Kcal 28,8g Prot 14g Lip 103,8g Hc	
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 580 Kcal 28,1g Prot 22,1g Lip 66,3g Hc	Arroz con verduras Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 751 Kcal 28,4g Prot 23,9g Lip 103,4g Hc	Patatas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 519 Kcal 21g Prot 15,1g Lip 72,8g Hc			



## 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](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

