



ALGADI LES
DESEA UN
FELIZ
VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
					1	2					
5	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	6	Espaguetis salteados con aceite de oliva y orégano Merluza al ajillo Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan	7	Judías verdes aliñadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	8	Garbanzos hortelana Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	9	Ensalada campera Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		
	590 Kcal 37,2g Prot 20,8g Lip 67,2g Hc		612 Kcal 26,7g Prot 16,9g Lip 86,3g Hc		369 Kcal 13,7g Prot 17,6g Lip 38,2g Hc		709 Kcal 30,6g Prot 23,4g Lip 92,8g Hc		470 Kcal 16,3g Prot 23g Lip 49,3g Hc		
12	Arroz hortelano Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	13	Ensalada de pasta y manzana Bacalao al horno Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan integral		
	560 Kcal 18,1g Prot 16,7g Lip 84,7g Hc		600 Kcal 32,3g Prot 17,6g Lip 75,9g Hc		540 Kcal 27,4g Prot 17,6g Lip 69,2g Hc		514 Kcal 31,6g Prot 21,4g Lip 55,9g Hc		411 Kcal 23,9g Prot 16,1g Lip 42,2g Hc		
19	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Jamoncitos de pollo asados Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	21	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	22	Coditos con aceite de oliva y orégano Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	23			
	525 Kcal 26,7g Prot 18g Lip 67,1g Hc		525 Kcal 40,9g Prot 17g Lip 52,7g Hc		438 Kcal 28g Prot 17,6g Lip 41,2g Hc		649 Kcal 26,6g Prot 23,9g Lip 81,1g Hc				
26		27		28		29		30			



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
						1	2				
5	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	6	Espaguetis salteados con aceite de oliva y orégano Merluza al ajillo Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan	7	Judías verdes aliñadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	8	Garbanzos hortelana Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	9	Ensalada campera Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		
	590 Kcal 37,2g Prot 20,8g Lip 67,2g Hc		612 Kcal 26,7g Prot 16,9g Lip 86,3g Hc		369 Kcal 13,7g Prot 17,6g Lip 38,2g Hc		685 Kcal 29,7g Prot 23,3g Lip 88,1g Hc		470 Kcal 16,3g Prot 23g Lip 49,3g Hc		
12	Arroz hortelano Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	13	Ensalada de pasta y manzana Bacalao al horno Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan integral		
	560 Kcal 18,1g Prot 16,7g Lip 84,7g Hc		600 Kcal 32,3g Prot 17,6g Lip 75,9g Hc		540 Kcal 27,4g Prot 17,6g Lip 69,2g Hc		514 Kcal 31,6g Prot 21,4g Lip 55,9g Hc		411 Kcal 23,9g Prot 16,1g Lip 42,2g Hc		
19	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Jamoncitos de pollo asados Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	21	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	22	Coditos con aceite de oliva y orégano Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	23			
	525 Kcal 26,7g Prot 18g Lip 67,1g Hc		525 Kcal 40,9g Prot 17g Lip 52,7g Hc		438 Kcal 28g Prot 17,6g Lip 41,2g Hc		649 Kcal 26,6g Prot 23,9g Lip 81,1g Hc				
26		27		28		29		30			



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
						1	2				
						Fideuá alicantina (merluza, gamba y mejillón) Filete de pollo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan 645 Kcal 37,1g Prot 14,4g Lip 90,1g Hc	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral 547 Kcal 22,4g Prot 29,4g Lip 47,9g Hc				
5	Lentejas estofadas Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 628 Kcal 26,3g Prot 19,5g Lip 88,3g Hc	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan 650 Kcal 27,2g Prot 20,7g Lip 86,6g Hc	7	Judías verdes aliñadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 384 Kcal 14,9g Prot 12,8g Lip 53,6g Hc	8	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan 491 Kcal 24,8g Prot 11,9g Lip 71g Hc	9	Ensalada campera Pollo salteado Champiñón salteado Tarrina de helado Pan 592 Kcal 40,4g Prot 24,5g Lip 52,5g Hc		
12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 653 Kcal 21,4g Prot 22,9g Lip 92g Hc	13	Ensalada de pasta y manzana Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan 616 Kcal 28,5g Prot 18g Lip 82,6g Hc	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 540 Kcal 27,6g Prot 16,7g Lip 70,8g Hc	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan 514 Kcal 31,6g Prot 21,4g Lip 55,9g Hc	16	Sopa minestrone Filete de pavo plancha Tomate concassé Yogur sabor Pan integral 453 Kcal 25,4g Prot 15,5g Lip 50,7g Hc		
19	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 525 Kcal 26,7g Prot 18g Lip 67,1g Hc	20	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan 528 Kcal 41g Prot 17g Lip 53,2g Hc	21	Sopa de ave con fideos Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de helado Pan 859 Kcal 13,1g Prot 32,4g Lip 117,4g Hc	22	Coditos con queso y orégano Fritura variada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 853 Kcal 26,3g Prot 31,4g Lip 112,7g Hc	23			
26		27		28		29		30			



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. N.º2816) / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Fideuá alicantina (merluza, gamba y mejillón) Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 754 Kcal 31,3g Prot 22,3g Lip 105,2g Hc	2	Sopa de puchero de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos 672 Kcal 28,9g Prot 31,1g Lip 83,6g Hc
5	Lentejas a la riojana Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 624 Kcal 38,6g Prot 19,7g Lip 75,4g Hc	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 682 Kcal 25,2g Prot 20,3g Lip 96,8g Hc	7	Judías verdes aliñadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 415 Kcal 13g Prot 12,3g Lip 63,8g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 705 Kcal 32,2g Prot 27,6g Lip 81,3g Hc	9	Ensalada campera Pollo salteado Champiñón salteado Helado de limón Pan sin alérgenos 516 Kcal 36,7g Prot 20,2g Lip 46,3g Hc
12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 684 Kcal 19,5g Prot 22,4g Lip 102,2g Hc	13	Ensalada de pasta y manzana Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 647 Kcal 26,6g Prot 17,5g Lip 92,8g Hc	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 614 Kcal 15,6g Prot 21,9g Lip 88,4g Hc	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 545 Kcal 29,6g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Yogur sabor Pan sin alérgenos 501 Kcal 24,2g Prot 17,4g Lip 59,8g Hc
19	Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 649 Kcal 24g Prot 27g Lip 79,6g Hc	20	Crema de puerro Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 559 Kcal 39,1g Prot 16,5g Lip 63,4g Hc	21	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos 722 Kcal 24,4g Prot 27,2g Lip 92,6g Hc	22	Coditos con queso y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 718 Kcal 27,1g Prot 20,6g Lip 101,7g Hc	23	
26		27		28		29		30	



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Fideuá de pescado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de puchero de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos		
5	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Judías verdes aliñadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Helado de limón Pan sin alérgenos	
640 Kcal 23,9g Prot 17,2g Lip 96g Hc		623 Kcal 19,1g Prot 13,6g Lip 104,2g Hc		453 Kcal 15,5g Prot 17,7g Lip 59,1g Hc		509 Kcal 21,9g Prot 9,3g Lip 84,2g Hc		548 Kcal 15,8g Prot 22,4g Lip 69g Hc		
12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Ensalada de pasta Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Yogur sabor Pan sin alérgenos	
684 Kcal 19,5g Prot 22,4g Lip 102,2g Hc		707 Kcal 30,5g Prot 15g Lip 110,1g Hc		585 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 78,2g Hc		695 Kcal 34,9g Prot 29,3g Lip 83,1g Hc		496 Kcal 22,6g Prot 17,1g Lip 61g Hc		
19	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos	22	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23		
617 Kcal 14g Prot 15,4g Lip 103,2g Hc		545 Kcal 38,7g Prot 16,5g Lip 60,2g Hc		776 Kcal 8g Prot 27,4g Lip 113g Hc		673 Kcal 19,7g Prot 18g Lip 107,1g Hc				
26		27		28		29		30		



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



**Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
 NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera
 divertida de hacerlo.**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Fideuá de pescado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de puchero de garbanzos Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
							673 Kcal 23,7g Prot 21,5g Lip 95,3g Hc		611 Kcal 44,5g Prot 18g Lip 66g Hc
5	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Judías verdes aliñadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Helado de limón Pan sin alérgenos
	580 Kcal 34,8g Prot 17,2g Lip 74,6g Hc		623 Kcal 19,1g Prot 13,6g Lip 104,2g Hc		461 Kcal 25,7g Prot 18,8g Lip 46,3g Hc		509 Kcal 21,9g Prot 9,3g Lip 84,2g Hc		464 Kcal 32,6g Prot 15,8g Lip 46,7g Hc
12	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Ensalada de pasta Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Yogur sabor Pan sin alérgenos
	658 Kcal 23,1g Prot 15,1g Lip 105,6g Hc		707 Kcal 30,5g Prot 15g Lip 110,1g Hc		585 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 78,2g Hc		695 Kcal 34,9g Prot 29,3g Lip 83,1g Hc		496 Kcal 22,6g Prot 17,1g Lip 61g Hc
19	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos	22	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	
	565 Kcal 32,8g Prot 16,4g Lip 74,6g Hc		545 Kcal 38,7g Prot 16,5g Lip 60,2g Hc		776 Kcal 8g Prot 27,4g Lip 113g Hc		673 Kcal 19,7g Prot 18g Lip 107,1g Hc		
26		27		28		29		30	



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. N.º2816) / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Fideuá de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos		
5	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espaguetis con tomate Filete de pavo a la plancha Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de verduras frescas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Helado de limón Pan sin alérgenos	
640 Kcal 23,9g Prot 17,2g Lip 96g Hc		579 Kcal 20,7g Prot 9,3g Lip 100,8g Hc		520 Kcal 25,9g Prot 18,9g Lip 60,4g Hc		508 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 60,2g Hc		586 Kcal 42g Prot 15,5g Lip 67,2g Hc		
12	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Ensalada de pasta Filete de cerdo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Yogur sabor Pan sin alérgenos	
658 Kcal 23,1g Prot 15,1g Lip 105,6g Hc		743 Kcal 30,9g Prot 24,9g Lip 98,2g Hc		585 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 78,2g Hc		492 Kcal 21,4g Prot 15,6g Lip 65,1g Hc		496 Kcal 22,6g Prot 17,1g Lip 61g Hc		
19	Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos	22	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23		
685 Kcal 22,4g Prot 19,5g Lip 103,4g Hc		545 Kcal 38,7g Prot 16,5g Lip 60,2g Hc		776 Kcal 8g Prot 27,4g Lip 113g Hc		764 Kcal 20,5g Prot 29,3g Lip 98,2g Hc				
26		27		28		29		30		



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



**Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
 NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera
 divertida de hacerlo.**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADILES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Fideuá de pescado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Sopa de puchero de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						673 Kcal 23,7g Prot 21,5g Lip 95,3g Hc		485 Kcal 12,8g Prot 20,2g Lip 62,6g Hc		
5	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Judías verdes aliñadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	580 Kcal 34,8g Prot 17,2g Lip 74,6g Hc		623 Kcal 19,1g Prot 13,6g Lip 104,2g Hc		453 Kcal 15,5g Prot 17,7g Lip 59,1g Hc		509 Kcal 21,9g Prot 9,3g Lip 84,2g Hc		506 Kcal 33,3g Prot 15,9g Lip 56,2g Hc	
12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Ensalada de pasta Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	684 Kcal 19,5g Prot 22,4g Lip 102,2g Hc		707 Kcal 30,5g Prot 15g Lip 110,1g Hc		585 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 78,2g Hc		695 Kcal 34,9g Prot 29,3g Lip 83,1g Hc		433 Kcal 19,6g Prot 14,9g Lip 54,5g Hc	
19	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23		
	497 Kcal 24,3g Prot 12,4g Lip 74,4g Hc		545 Kcal 38,7g Prot 16,5g Lip 60,2g Hc		817 Kcal 8,8g Prot 27,5g Lip 122,5g Hc		673 Kcal 19,7g Prot 18g Lip 107,1g Hc			
26		27		28		29		30		



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1		2			
5	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Judías verdes aliñadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de puchero de garbanzos Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	580 Kcal 34,8g Prot 17,2g Lip 74,6g Hc		623 Kcal 19,1g Prot 13,6g Lip 104,2g Hc		461 Kcal 25,7g Prot 18,8g Lip 46,3g Hc		673 Kcal 23,7g Prot 21,5g Lip 95,3g Hc		549 Kcal 41,4g Prot 15,7g Lip 59,6g Hc	
12	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Ensalada de pasta Bacalao con tomate Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Alubias blancas a la vinagreta Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	658 Kcal 23,1g Prot 15,1g Lip 105,6g Hc		707 Kcal 30,5g Prot 15g Lip 110,1g Hc		585 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 78,2g Hc		695 Kcal 34,9g Prot 29,3g Lip 83,1g Hc		433 Kcal 19,6g Prot 14,9g Lip 54,5g Hc	
19	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23		
	565 Kcal 32,8g Prot 16,4g Lip 74,6g Hc		545 Kcal 38,7g Prot 16,5g Lip 60,2g Hc		817 Kcal 8,8g Prot 27,5g Lip 122,5g Hc		673 Kcal 19,7g Prot 18g Lip 107,1g Hc			
26		27		28		29		30		



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
					1		2		
5	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan sin alérgenos	8	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Ensalada de patata Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	640 Kcal 23,9g Prot 17,2g Lip 96g Hc		623 Kcal 19,1g Prot 13,6g Lip 104,2g Hc		522 Kcal 15,6g Prot 17,8g Lip 75,7g Hc		508 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 60,2g Hc		469 Kcal 10,2g Prot 17,7g Lip 66,2g Hc
12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Ensalada de pasta Bacalao con tomate Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta natural Pan sin alérgenos
	684 Kcal 19,5g Prot 22,4g Lip 102,2g Hc		695 Kcal 28,3g Prot 16,7g Lip 105,7g Hc		585 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 78,2g Hc		492 Kcal 21,4g Prot 15,6g Lip 65,1g Hc		443 Kcal 19,5g Prot 14,9g Lip 57g Hc
19	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	
	617 Kcal 14g Prot 15,4g Lip 103,2g Hc		545 Kcal 38,7g Prot 16,5g Lip 60,2g Hc		817 Kcal 8,8g Prot 27,5g Lip 122,5g Hc		673 Kcal 19,7g Prot 18g Lip 107,1g Hc		
26		27		28		29		30	



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



**Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
 NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera
 divertida de hacerlo.**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





ALGADI LES DESEA UN FELIZ VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
					1		2		
5	Arroz con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Espaguetis con tomate Merluza a la bilbaína Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
	640 Kcal 23,9g Prot 17,2g Lip 96g Hc		623 Kcal 19,1g Prot 13,6g Lip 104,2g Hc		513 Kcal 15,7g Prot 17,8g Lip 73,2g Hc		673 Kcal 23,7g Prot 21,5g Lip 95,3g Hc		523 Kcal 13,3g Prot 20g Lip 70,2g Hc
12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Ensalada de pasta Bacalao con tomate Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Crema de calabacín Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Patatas estofadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Sopa minestrone Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Yogur sabor Pan sin alérgenos
	684 Kcal 19,5g Prot 22,4g Lip 102,2g Hc		695 Kcal 28,3g Prot 16,7g Lip 105,7g Hc		585 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 78,2g Hc		492 Kcal 21,4g Prot 15,6g Lip 65,1g Hc		496 Kcal 22,6g Prot 17,1g Lip 61g Hc
19	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Crema de puerros Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón Pan sin alérgenos	22	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	
	617 Kcal 14g Prot 15,4g Lip 103,2g Hc		545 Kcal 38,7g Prot 16,5g Lip 60,2g Hc		776 Kcal 8g Prot 27,4g Lip 113g Hc		673 Kcal 19,7g Prot 18g Lip 107,1g Hc		
26		27		28		29		30	



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



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



**Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
 NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera
 divertida de hacerlo.**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro

