



La ensalada que se ofrece en el menú está compuesta de una base de lechuga con maíz, o zanahoria o aceituna.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Sopa de ave con estrellitas Varitas de merluza con ensalada Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta ((1), (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 14)) 830 Kcal 24g Prot 31,7g Lip 87g Hc</p>	<p>4 Fideuá de verduras Filetes rusos en salsa con cebolla pochada Fruta Pan ((1), (6)) 796 Kcal 45g Prot 20g Lip 105g Hc</p>	<p>5 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con pisto Yogur Pan ((14), (3, 14), (7), (1)) 935 Kcal 45g Prot 38,6g Lip 90g Hc</p>	<p>6 Crema de verduras Cinta de lomo con patatas Fruta Pan ((14), (1)) 785 Kcal 32,5g Prot 42,3g Lip 66,8g</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo con champiñones Fruta Pan ((14), (1)) 804 Kcal 39g Prot 27g Lip 98g Hc</p>
<p>10 Crema de judías verdes Albóndigas a la jardinera con patata Fruta Pan ((14), (6, 14), (1)) 675 Kcal 24g Prot 31g Lip 72g Hc</p>	<p>11 Judías blancas guisadas con verduras Croquetas de jamón con puré de calabaza Fruta Pan ((14), (1, 7), (1)) 782 Kcal 24g Prot 31g Lip 92g Hc</p>	<p>12 Macarrones con tomate y orégano Merluza al horno con verduras Yogur Pan ((1), (4), (7)) 810 Kcal 39g Prot 22g Lip 107g Hc</p>	<p>13 Ensalada campera Tortilla guisada con verduras Fruta Pan ((3, 4, 14), (1)) 711 Kcal 26,4g Prot 32,8g Lip 74,7g</p>	<p>14 Sopa de cocido Cocido completo Macedonia Pan ((1, 14), (1)) 813 Kcal 40,3g Prot 35,4g Lip 67g Hc</p>
<p>17 Crema de zanahoria Canelones de carne Ensalada de lechuga y maíz Fruta ((14), (1, 7), (1)) 824 Kcal 18g Prot 40g Lip 93g Hc</p>	<p>18 Ensalada de pasta Tilapia al horno en salsa de naranja con verduras Fruta Pan ((1, 3, 6, 10, 14), (4, 7), (1)) 796 Kcal 18g Prot 53,6g Lip 80,1g Hc</p>	<p>19 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de queso con pimientos Yogur Pan ((14), (3, 7, 14), (7), (1)) 965 Kcal 43g Prot 38,6g Lip 90g Hc</p>	<p>20 Paella marinera Alitas de pollo al horno con menestra de verduras Fruta Pan ((1, 2, 3, 4, 12, 14), (1)) 930 Kcal 47g Prot 43g Lip 86g Hc</p>	<p>21 Sopa de ave con fideos Hamburguesa completa con chips Flan de Vainilla Pan ((1), (1, 3, 6, 7, 10, 11)) 717 Kcal 38,1g Prot 33,2g Lip 81,7g</p>
24	25	26	27	28

Alérgenos

- 1. Gluten
- 2. Lácteo
- 3. Huevo
- 4. Pescado
- 5. Molusco
- 6. Crustáceo
- 7. Soja
- 8. Cacahuete
- 9. Fruto cáscara
- 10. Apio
- 11. Mostaza
- 12. Sésamo
- 13. Altramuz
- 14. Sulfito

Menú diseñado y valorado por el Departamento de Nutrición de Catasa: Elena García Quero nº Col: COL. MAD01014 y Nerea Ballesteros Montero, Graduadas en Nutrición Humana y Dietética. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús. Para cualquier otra información, 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

