



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	Puré de verduras con pescado Yogur natural	4	Puré de verduras con pollo Yogur natural	5	Puré de verduras con ternera Yogur natural	6	Puré de verduras con pollo Yogur natural	7	Puré de verduras con pescado Yogur natural
10	166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc Puré de verduras con pollo Yogur natural	11	133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc Puré de verduras con ternera Yogur natural	12	178 Kcal 9,5g Prot 6,3g Lip 21g Hc Puré de verduras con pescado Yogur natural	13	133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc Puré de verduras con pollo Yogur natural	14	166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc Puré de verduras con pollo Yogur natural
17	133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc Puré de verduras con pollo Yogur natural	18	178 Kcal 9,5g Prot 6,3g Lip 21g Hc Puré de verduras con ternera Yogur natural	19	166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc Puré de verduras con pollo Yogur natural	20	133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc Puré de verduras con pavo Yogur natural	21	166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc Puré de verduras con pescado Yogur natural
24	133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc Puré de verduras con pollo Yogur natural	25	178 Kcal 9,5g Prot 6,3g Lip 21g Hc Puré de verduras con ternera Yogur natural	26	166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc Puré de verduras con pollo Yogur natural	27	133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc Puré de verduras con pollo Yogur natural	28	166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc Puré de verduras con pescado Yogur natural
	133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc		178 Kcal 9,5g Prot 6,3g Lip 21g Hc		133 Kcal 10g Prot 1,6g Lip 19,8g Hc		170 Kcal 8,4g Prot 6g Lip 20,8g Hc		166 Kcal 7,3g Prot 6g Lip 21g Hc



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)). 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.

alimentación saludable



Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día



POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

COMIDA 25-35%

ALMUERZO
MEDIA MAÑANA
10-15%



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR. 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

3	Macarrones con tomate y chorizo Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Yogur sabor Pan	5	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	6	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	7	Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
877 Kcal 20,1g Prot 32,3g Lip 123,4g Hc		622 Kcal 26,4g Prot 27,2g Lip 74,3g Hc		657 Kcal 30,6g Prot 42,8g Lip 74,9g Hc		484 Kcal 36,8g Prot 12,9g Lip 53,5g Hc		640 Kcal 25g Prot 15,2g Lip 99,2g Hc	
10	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	11	Coditos pomodoro Abadejo en salsa de limón Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan integral	12		13	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	14	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
438 Kcal 20,9g Prot 11,7g Lip 65,5g Hc		693 Kcal 31,8g Prot 20,7g Lip 90,2g Hc				664 Kcal 20,9g Prot 27,6g Lip 79,9g Hc		619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc	
17	Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	18	Crema de judías verdes Burger meat mixta a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan	19	Macarrones con tomate Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas guisadas Tortilla de queso Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	21	Patatas guisadas con pollo Varitas de merluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan
719 Kcal 25,9g Prot 26,3g Lip 93,9g Hc		716 Kcal 31,3g Prot 31,7g Lip 76,7g Hc		718 Kcal 28,5g Prot 24,8g Lip 94,3g Hc		680 Kcal 31,3g Prot 36,4g Lip 72,2g Hc		744 Kcal 29,1g Prot 32,4g Lip 83,6g Hc	
24	Fideuá valenciana Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	25	Lentejas con verduras frescas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral	26	Crema de puerro Pollo salteado Cuscús Yogur sabor Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	28	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
723 Kcal 37g Prot 27,3g Lip 80,9g Hc		576 Kcal 32,2g Prot 23,6g Lip 62,5g Hc		680 Kcal 40,2g Prot 16,2g Lip 91,1g Hc		619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc		713 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 105,3g Hc	



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)). 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.

alimentación saludable



Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día



POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

COMIDA 25-35%



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR. 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

3	Macarrones con tomate y chorizo Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Fabada asturiana Tortilla francesa Tomate aliñado Yogur sabor Pan	5	Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	6	Sopa maravilla Filete de pollo a la plancha Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	7	Arroz tres delicias Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		
	877 Kcal 20,1g Prot 32,3g Lip 123,4g Hc		606 Kcal 28,8g Prot 25g Lip 73g Hc		657 Kcal 30,6g Prot 42,8g Lip 74,9g Hc		484 Kcal 36,8g Prot 12,9g Lip 53,5g Hc		640 Kcal 25g Prot 15,2g Lip 99,2g Hc		
10	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	11	Coditos pomodoro Abadejo en salsa de limón Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan integral	12		13	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	14	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		
	438 Kcal 20,9g Prot 11,7g Lip 65,5g Hc		693 Kcal 31,8g Prot 20,7g Lip 90,2g Hc				664 Kcal 20,9g Prot 27,6g Lip 79,9g Hc		619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc		
17	Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	18	Judías verdes con salsa casera de tomate Burger meat mixta a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan	19	Espaguetis carbonara Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	20	Alubias pintas guisadas Tortilla de queso Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	21	Patatas guisadas con pollo Rabas empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan		
	719 Kcal 25,9g Prot 26,3g Lip 93,9g Hc		660 Kcal 32,4g Prot 31,9g Lip 59,4g Hc		737 Kcal 31g Prot 25,6g Lip 93,5g Hc		680 Kcal 31,3g Prot 36,4g Lip 72,2g Hc		643 Kcal 24,8g Prot 31,1g Lip 64,8g Hc		
24	Fideuá valenciana Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	25	Lentejas con verduras frescas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan integral	26		27	Crema de puerro Pollo al curry Cuscús Yogur sabor Pan	28	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		
	723 Kcal 37g Prot 27,3g Lip 80,9g Hc		569 Kcal 34,4g Prot 22g Lip 64g Hc		717 Kcal 36,5g Prot 20,7g Lip 94,1g Hc		619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc		713 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 105,3g Hc		



alimentación saludable



Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día



POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

COMIDA 25-35%

ALMUERZO
MEDIA MAÑANA
10-15%



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR. 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.