



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Bacalao con tomate  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(4, 1)  
670 Kcal 30,6g Prot 9,9g Lip 104,7g Hc

3 Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa  
Berenjenas rebozadas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
767 Kcal 29,1g Prot 31,2g Lip 55,9g

4 Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 4, 14, 1)  
642 Kcal 35,4g Prot 27,7g Lip 64,1g

5 Macarrones con tomate y chorizo  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 6, 7, 3, 14)  
663 Kcal 21,6g Prot 29,1g Lip 70,9g

6 Guiso de patatas con rape  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(4, 14, 6, 7, 1)  
782 Kcal 36,8g Prot 37g Lip 68,3g Hc

9 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)  
713 Kcal 36,2g Prot 21,6g Lip 112,8g Hc

10 Crema de calabacín  
Lasaña de atún  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 4, 6, 7)  
629 Kcal 14,4g Prot 11,1g Lip 78g Hc

11 Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
652 Kcal 34,7g Prot 24g Lip 69,2g Hc

12 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 6, 1, 4, 14)  
624 Kcal 10,7g Prot 17,1g Lip 78,2g Hc

13 Menestra de verduras con tomate  
Lomo en salsa de manzana  
Puré de patatas  
Yogur sabor  
Pan integral  
(14, 6, 7, 1, 3)  
679 Kcal 30,7g Prot 17,9g Lip 81,4g Hc

16 Paella valenciana  
Tortilla de patata  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 1)  
696 Kcal 17,9g Prot 21,5g Lip 92,8g Hc

17 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
622 Kcal 56,3g Prot 37,3g Lip 37,8g Hc

18 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 4, 14, 1)  
688 Kcal 20,9g Prot 22,6g Lip 58,2g Hc

19 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 4)  
880 Kcal 25,7g Prot 25,8g Lip 114,1g Hc

20 JORNADA ESPECIAL  
FIN DE CURSO  
Sopa de ave con fideos  
Pizza de jamón y queso  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
(1, 3, 7)  
797 Kcal 30,1g Prot 34,9g Lip 83,2g Hc

23

24

25

26

27

30

“Algadi les desea Felices Vacaciones”



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SESAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALTRAMICES
- 14 SULFITOS

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (T.S.) Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
Frutos secos  
(1 vez/semana)

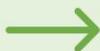
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

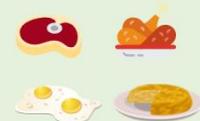


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



## SAMYGREEN Fomenta el consumo de agua



Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.

### MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO.**



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



COLABORADOR

Asociación de Celíacos y  
Sensibles al Gluten  
www.celacosmadrid.org

