algadi we care

C.NTRA. SRA.DE LA MERCED CALLE ZAIDA

MENÚ BASAL

Quita marcas de agua
Wondershare PDFelement

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,4) 836 Kcal 31,5g Prot 10,1g Lip 107,2g Hc	**3** Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Berenjenas rebozadas Fruta del tiempo Pan (14,1) 713 Kcal 24,2g Prot 36,4g Lip 63,6g	**4** Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún) Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1) 606 Kcal 35,7g Prot 24,9g Lip 57,4g	**5** Guiso de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,3,1) 479 Kcal 18,1g Prot 21,6g Lip 50,1g	**6** Macarrones con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1,6,14,7) 970 Kcal 38,5g Prot 41,9g Lip 98,5g
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) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4,14) 656 Kcal 25,9g Prot 10,7g Lip 83,9g Hc	**13** Menestra de verduras con tomate Cinta de lomo empanada Puré de patatas Yogur sabor Pan (14,1,3,6,7) 781 Kcal 33,7g Prot 21,6g Lip 94,9g Hc
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1) 726 Kcal 17,8g Prot 28,2g Lip 95,4g 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** 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	**20** Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7,12) 627 Kcal 15g Prot 11,7g Lip 93,9g Hc
23	**24**	**25**	**26**	**27**
30				

"Algadi les desea Felices Vacaciones"

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 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: MADOO398 / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

Quita marcas de agua Wondershare PDFelement

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucar Galletas integrales	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel Frutos secos (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta

Wondershare PDFelement

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**.

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten
www.celiacosmadrid.org

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 we care

C.NTRA. SRA.DE LA MERCED CALLE ZAIDA

SIN CERDO

Quita marcas de agua
Wondershare PDFelement

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,4) 697 Kcal 27g Prot 9,2g Lip 81,5g Hc	**3** Crema de zanahoria Tortilla de patata Berenjenas rebozadas Fruta del tiempo Pan (14,3,1) 729 Kcal 17,3g Prot 37,3g Lip 68,4g	**4** Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún) Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1) 599 Kcal 36,9g Prot 23,7g Lip 55,1g	**5** Guiso de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,3,1) 596 Kcal 18,4g Prot 23,4g Lip 70g Hc	**6** *Macarrones con tomate Salchichas de pavo al grill Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (6,14,7,1) 765 Kcal 32g Prot 38,9g Lip 63,3g 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) 574 Kcal 31,6g Prot 20,7g Lip 87,1g Hc	**10** Crema de calabacín Lasaña de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4,6,7) 491 Kcal 9,8g Prot 10,2g Lip 52,3g Hc	**11** Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 773 Kcal 41g Prot 18,8g Lip 103,8g Hc	**12** Arroz dos delicias Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (1,4,14) 644 Kcal 25,1g Prot 10,2g Lip 84,1g Hc	**13** Menestra de verduras con tomate *Filete de pollo empanado Puré de patatas Yogur sabor Pan (14,6,7,1) 712 Kcal 36,8g Prot 11,3g Lip 97,3g Hc
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1) 677 Kcal 17,3g Prot 25,2g Lip 90,4g 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 de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (3,4,14,1) 557 Kcal 32,8g Prot 23g Lip 50,1g Hc	**19** Sopa de ave con fideos Panini de pavo y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g (1,3,6,7) 658 Kcal 24,1g Prot 23,1g Lip 77,8g Hc	**20** Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7,12) 347 Kcal 5,9g Prot 10g Lip 41,9g Hc
23	**24**	**25**	**26**	**27**
30				

"Algadi les desea Felices Vacaciones"

1 GLUTEN · 2 CRUSTÁCEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LÁCTEOS · 8 FRUTO SECOS · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 SÉSAMO · 12 MOLUSCO · 13 ALTRAMUCES · 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: MADOO398 / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

Quita marcas de agua Wondershare PDFelement

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

	SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

Wondershare PDFelement

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** .

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

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 we care

C.NTRA. SRA.DE LA MERCED CALLE ZAIDA

SIN FRUTOS SECOS Y CA

Quita marcas de agua Wondershare PDFelement

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,4) 734 Kcal 25,1g Prot 8,8g Lip 90,5g Hc	**3** Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Berenjenas rebozadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1) 750 Kcal 22,3g Prot 35,9g Lip 72,6g	**4** Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún) Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,4,14) 636 Kcal 34,9g Prot 23,2g Lip 64,2g	**5** Guiso de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14,3) 516 Kcal 16,1g Prot 21,1g Lip 59,1g	**6** Macarrones con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1,6,14,7) 1007 Kcal 36,6g Prot 41,5g Lip
9 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc	**10** Crema de calabacín Pastel de pescado gratinado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,4) 494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc	**11** Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 689 Kcal 32,8g Prot 23,5g Lip 78,3g Hc	**12** Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,6,1,4,14) 693 Kcal 24g Prot 10,3g Lip 92,9g Hc	**13** Menestra de verduras con tomate *Cinta de lomo empanada Puré de patatas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,6,7) 791 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 106,3g Hc
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 762 Kcal 15,9g Prot 27,8g Lip 104,5g Hc	**17** Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc	**18** Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,4,14) 725 Kcal 19g Prot 22,1g Lip 67,2g Hc	**19** 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	**20** Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,4) 599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc
23	**24**	**25**	**26**	**27**
30				

"Algadi les desea Felices Vacaciones"

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 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: MADOO398 / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

Quita marcas de agua Wondershare PDFelement

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

	SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

Wondershare PDFelement

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** .

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

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

C.NTRA. SRA.DE LA MERCED CALLE ZAIDA

SIN GLUTEN

Quita marcas de agua
Wondershare PDFelement

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 708 Kcal 22,7g Prot 8,6g Lip 91,1g Hc	**3** Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón *Chips de berenjena Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 20,9g Prot 30,3g Lip 63,2g	**4** Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún) Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 4 , 14) 642 Kcal 33,8g Prot 24,4g Lip 66,4g	**5** Guiso de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14 , 3) 516 Kcal 16,1g Prot 21,1g Lip 59,1g	**6** *Macarrones con tomate Salchichas de pavo al grill Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 801 Kcal 30,1g Prot 38,4g Lip 72,3g
9 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc	**10** Crema de calabacín Pastel de pescado gratinado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc	**11** Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 522 Kcal 24,6g Prot 13g Lip 69,4g Hc	**12** Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Merluza al limón Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 6 , 4 , 14) 660 Kcal 23g Prot 10,2g Lip 85,8g Hc	**13** Menestra de verduras con tomate *Cinta de lomo empanada Puré de patatas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 6 , 7) 791 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 106,3g Hc
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 762 Kcal 15,9g Prot 27,8g Lip 104,5g Hc	**17** Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc	**18** Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 4 , 14) 594 Kcal 30,9g Prot 22,6g Lip 59,1g Hc	**19** Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g (7) 607 Kcal 13,8g Prot 12,9g Lip 88,4g Hc	**20** Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc
23	**24**	**25**	**26**	**27**
30				

"Algadi les desea Felices Vacaciones"

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 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: MADOO398 / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

Quita marcas de agua Wondershare PDFelement

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

	SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

Wondershare PDFelement

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** .

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

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

C.NTRA. SRA.DE LA MERCED CALLE ZAIDA

SIN PESCADO, MARISCO

Quita marcas de agua
Wondershare PDFelement

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Filete de pollo con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 685 Kcal 28,9g Prot 12,9g Lip 91,4g Hc	3 Crema de zanahoria Tortilla de patata *Chips de berenjena Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 670 Kcal 14g Prot 31,2g Lip 68,1g Hc	4 Ensalada de garbanzos Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 557 Kcal 31,6g Prot 15,9g Lip 64,5g	5 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 492 Kcal 12,4g Prot 20,6g Lip 58,5g	6 Macarrones con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14 , 6 , 7 , 1 , 3) 866 Kcal 32,5g Prot 39,1g Lip 86,9g
9 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc	10 Crema de calabacín Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 510 Kcal 22,6g Prot 13,9g Lip 51,5g Hc	11 Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 35,7g Prot 16,2g Lip 103,7g Hc	12 Arroz dos delicias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 562 Kcal 22g Prot 10,2g Lip 89,3g Hc	13 Menestra de verduras con tomate *Filete de pollo empanado Puré de patatas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 6 , 7) 748 Kcal 34,9g Prot 10,8g Lip 106,3g Hc
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 713 Kcal 15,4g Prot 24,8g Lip 99,5g Hc	17 Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc	18 Ensalada de patata Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 501 Kcal 24,7g Prot 15,2g Lip 58,5g Hc	19 Sopa de ave *Panini de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g (7) 607 Kcal 13,8g Prot 12,9g Lip 88,4g Hc	20 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 463 Kcal 21,7g Prot 9,6g Lip 52g Hc
23	24	25	26	27
30				

"Algadi les desea Felices Vacaciones"

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 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: MADOO398 / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

Quita marcas de agua Wondershare PDFelement

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

	SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

Wondershare PDFelement

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** .

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

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