



## LUNES

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

## MARTES

3 Crema de zanahoria  
Lacón con aceite y pimentón  
Berenjenas rebozadas  
Postre lácteo  
Pan (14,1,7)

774 Kcal 26,2g Prot 38,2g Lip 72,7g

## MIÉRCOLES

4 Ensalada de garbanzos  
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

## JUEVES

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

## VIERNES

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  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan (14,3,1)

721 Kcal 36,2g Prot 21,6g Lip 112,7g Hc

10 Crema de calabacín  
Lasaña de atún  
Ensalada de lechuga y tomate  
Postre lácteo  
Pan (14,1,3,4,6,7)

690 Kcal 16,4g Prot 12,8g Lip 87,1g 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  
Bizcocho casero  
Pan integral (14,1,3,6,7)

801 Kcal 34,2g Prot 21,7g Lip 107,9g Hc

16 Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan (3,14,1)

701 Kcal 23,6g Prot 26,8g Lip 87,2g Hc

17 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Postre lácteo  
Pan (14,7,1)

683 Kcal 58,3g Prot 39g Lip 46,8g Hc

18 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan (3,4,14,1)

658 Kcal 29,1g Prot 34,3g Lip 53,6g Hc

19 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

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

797 Kcal 30,1g Prot 34,9g Lip 83,2g Hc

23

24

25

26

27

30

**"Algadi les desea Felices Vacaciones"**



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. N°2816) / 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, 4<sup>a</sup> planta 28006 Madrid

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
 Huevo

POSTRES Fruta  
 Leche

### PUEDES CENAR

→ Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



→ Pescado o huevo  
Pescado o carne



→ 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**.

