



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
1		2	Macarrons amb tomàquet Bunyols de bacallà Carbassó al forn Fruita / Pa	3	Llenties estofades Hamburguesa a la planxa Amanida variada Fruita / Pa	4	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a la planxa Alberginia a la planxa Lacti Pa Fruita	5	Arròs amb tomàquet Lluç andalusa Amanida variada Fruita / Pa	
		Fruita		Pa amb formatget				Pa amb xocolata		
		764 Kcal 18,2g Prot 22,4g Lip 119,4g Hc		597 Kcal 37,9g Prot 21,4g Lip 69,1g Hc		534 Kcal 25,9g Prot 25,7g Lip 48,2g Hc		620 Kcal 23,4g Prot 16,1g Lip 93,8g Hc		
8	Raviolis carbonara Truita de patates Amanida variada Fruita / Pa	9	Cigrons estofats Llibret de llom arrebossat Amanida variad Fruita / Pa	10	Sopa d'au i verdures Pizza Fruita / Pa	11	Crema de carbassó Salsitxes Patates fregides Lacti Pa Fruita	12	Arròs tres delícies Lluç al forn amb patates Fruita / Pa	
Pa amb formatget		Fruita		Pa amb formatget				Pa amb xocolata		
670 Kcal 26g Prot 21,5g Lip 92,4g Hc		775 Kcal 38g Prot 29,7g Lip 89,6g Hc		319 Kcal 9,8g Prot 7,6g Lip 52,2g Hc		589 Kcal 33,6g Prot 21,9g Lip 63,3g Hc		631 Kcal 25g Prot 15,8g Lip 96,6g Hc		
15	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa Carbassó saltat Fruita / Pa	16	Macarrons gratinats amb beixamel Raves de calamar Amanida variada Fruita / Pa	17	Sopa d'au i verdures Cinta de llom a la planxa Patates fregides Fruita / Pa	18	Arròs amb tomàquet Pollastre rostit Amanida variada Lacti Pa Fruita	19	Crema de verdures Gall d'indi a la planxa Arròs pilaf Fruita / Pa	
Pa amb formatget		Fruita		Pa amb formatget				Pa amb xocolata		
465 Kcal 26,1g Prot 21,8g Lip 43,8g Hc		652 Kcal 16g Prot 25,8g Lip 85,9g Hc		465 Kcal 23,5g Prot 18,7g Lip 51,1g Hc		784 Kcal 47,4g Prot 21,7g Lip 97,5g Hc		492 Kcal 23,1g Prot 12,4g Lip 70,4g Hc		
22	Arròs amb tomàquet Cinta de llom a la planxa Amanida variada Fruita / Pa	23	Sopa d'au i verdures Ous farcits Patates Xips Fruita / Pa	24	Llenties estofades Gall d'indi a la planxa Patates fregides Fruita / Pa	25	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn Forner de patates Lacti Pa	26	Mongeta tendra amb patates Pollastre rostit Amanida variada Fruita / Pa	
Pa amb formatget		Fruita		Pa amb formatget		Fruita		Pa amb xocolata		
584 Kcal 25,7g Prot 14,7g Lip 85,9g Hc		516 Kcal 20,6g Prot 26g Lip 51,8g Hc		599 Kcal 35,6g Prot 18,6g Lip 75,4g Hc		711 Kcal 30,5g Prot 21,7g Lip 96,3g Hc		502 Kcal 42,3g Prot 18,4g Lip 41,1g Hc		
29	Arròs tres delícies Mandonguilles en salsa Amb samfaina Fruita / Pa	30	Crema de pastanaga Croquetes de pollastre Patates Xips Fruita / Pa	31	Sopa d'au i verdures Cinta de llom a la planxa Amanida variada Fruita / Pa					
Pa amb formatget		Fruita		Pa amb formatget						
776 Kcal 20,8g Prot 32,1g Lip 100,3g Hc		655 Kcal 12,7g Prot 26,7g Lip 91g Hc		405 Kcal 23,1g Prot 15g Lip 44g 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.
 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.

LACTEO/LACTI	CEREAL	FRUTA/FRUITA	OTROS/ALTRES
Leche / Llet	Pan blanco / Pa blanc Pan Integral Cereales / Pa integral cereals Galletas / Galetes	Fruta Entera / Fruita sencera	Aceite de Oliva / Oli d'oliva
Yogur / Iogurt		Zumo de frutas natural / Suc de fruites naturals	(2 veces/semana) / (2 vegades/semana)
Queso / Formatge		Tomate / Tomàquet	Mermelada y/o Miel / Mermelada i/o mel
Cuajada / Quallada		Zumo de zanahoria / Suc de pastanaga	(2 veces/semana) / (2 vegades/semana)
Requesón / Mató			Bollería casera / Brioixeria casolana
			(1 vez/semana) / (1 vegada/semana)



SUGERENCIAS DE CENA/ SUGGERIMENTS DE SOPAR

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
	2	3	4	5
	Verdura/Verdura Huevo/Ou	Arroz/Arrós Pescado/Peix	Pasta/Pasta Huevo/Ou	Verdura/Verdura Carne/Carn
8	9	10	11	12
Verdura/Verdura Pescado/Peix	Pasta/Pasta Huevo/Ou	Verdura/Verdura Carne/Carn	Arroz/Arrós Pescado/Peix	Verdura/Verdura Huevo/Ou
15	16	17	18	19
Arroz/Arrós Huevo/Ou	Verdura/Verdura Pescado/Peix	Pasta/Pasta Huevo/Ou	Verdura/Verdura Carne/Carn	Pasta/Pasta Pescado/Peix
22	23	24	25	26
Verdura/Verdura Carne/Carn	Pasta/Pasta Pescado/Peix	Arroz/Arrós Huevo/Ou	Verdura/Verdura Carne/Carn	Pasta/Pasta Pescado/Peix
29	30	31		
Verdura/Verdura Huevo/Ou	Arroz/Arrós Carne/Carn	Verdura/Verdura Pescado/Peix		



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