



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1		2	Macarrons amb tomàquet Bunyols de bacallà Carbassó saltat 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	5	Arròs amb tomàquet Lluç andalusa Amanida variada Fruita / Pa		
			<i>logurt</i>		<i>Pa amb pernil dolç</i>		<i>Fruita</i>		<i>Llet amb galetes</i>		
			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	Raviolisa a la carbonara Truita de patates Amanida variada Fruita / Pa	9	Cigrons amb verdures Libret de llom arrebossat Amanida variada Fruita / Pa	10	Sopa d'au i verdures Pizza Fruita / Pa	11	Crema de carbassó Salsitxes Patates fregides Lacti / Pa	12	Arròs tres delícies Lluç al forn Forner de patates Fruita / Pa		
	<i>Pa amb formatget</i>		<i>logurt</i>		<i>Pa amb pernil dolç</i>		<i>Fruita</i>		<i>Llet amb galetes</i>		
	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 Llom a la planxa Patates fregides Fruita / Pa	18	Arròs amb tomàquet Pollastre rostit Amanida variada Lacti / Pa	19	Crema de verdures Gall d'indi a la planxa Arròs pilaf Fruita / Pa		
	<i>Pa amb formatget</i>		<i>logurt</i>		<i>Pa amb pernil dolç</i>		<i>Fruita</i>		<i>Llet amb galetes</i>		
	465 Kcal 26,1g Prot 21,8g Lip 43,8g Hc		652 Kcal 16g Prot 25,8g Lip 85,9g Hc		438 Kcal 20,7g Prot 15,2g Lip 54,8g 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 Llom a la planxa Amanida variada Fruita / Pa	23	Sopa d'au i verdures Ou farcit Patates Xips Fruita / Pa	24	Llenties estofades Gall d'indi a la planxa Patates fregides Fruita / Pa	25	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb patates Lacti / Pa	26	Mongeta tendra amb patates Pollastre rostit Amanida variada Fruita / Pa		
	<i>Pa amb formatget</i>		<i>logurt</i>		<i>Pa amb pernil dolç</i>		<i>Fruita</i>		<i>Llet amb galetes</i>		
	562 Kcal 25g Prot 9,1g Lip 93,5g Hc		437 Kcal 13g Prot 19,1g Lip 52,6g 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 amb samfaina Fruita / Pa	30	Crema de pastanaga Croquetes de pollastre Patates Xips Fruita / Pa	31	Sopa d'au i verdures Llom a la planxa Amanida variada Fruita / Pa						
	<i>Pa amb formatget</i>		<i>logurt</i>		<i>Pa amb pernil dolç</i>						
	776 Kcal 20,8g Prot 32,1g Lip 100,3g Hc		655 Kcal 12,7g Prot 26,7g Lip 91g Hc		380 Kcal 12,9g Prot 15,2g Lip 47g 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](mailto: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	Arroz/Arrós	Pasta/Pasta	Verdura/Verdura
	Huevo/Ou	Pescado/Peix	Huevo/Ou	Carne/Carn
8	9	10	11	12
Verdura/Verdura	Pasta/Pasta	Verdura/Verdura	Arroz/Arrós	Verdura/Verdura
Pescado/Peix	Huevo/Ou	Carne/Carn	Pescado/Peix	Huevo/Ou
15	16	17	18	19
Arroz/Arrós	Verdura/Verdura	Pasta/Pasta	Verdura/Verdura	Pasta/Pasta
Huevo/Ou	Pescado/Peix	Huevo/Ou	Carne/Carn	Pescado/Peix
22	23	24	25	26
Verdura/Verdura	Pasta/Pasta	Arroz/Arrós	Verdura/Verdura	Pasta/Pasta
Carne/Carn	Pescado/Peix	Huevo/Ou	Carne/Carn	Pescado/Peix
29	30	31		
Verdura/Verdura	Arroz/Arrós	Verdura/Verdura		
Huevo/Ou	Carne/Carn	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