



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		10	11	12
		Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Ensalada de lechuga y maíz Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 6, 7, 14) 761 Kcal 18,9g Prot 30,4g Lip 98,8g	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4) 810 Kcal 36,9g Prot 16,9g Lip 124,2g	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11) 688 Kcal 21g Prot 35,2g Lip 68,1g Hc
15	16	17	18	19
Lentejas estofadas Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 567 Kcal 37,9g Prot 14,8g Lip 64,2g Hc	Ensalada de pasta Tortilla francesa Chips de calabacín Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 3, 7, 6, 10, 11) 861 Kcal 22,5g Prot 39,7g Lip 101,6g Hc	Crema de zanahoria ECO Hamburguesa de ternera a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 599 Kcal 26,9g Prot 21g Lip 71,6g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 7) 786 Kcal 42,4g Prot 24,3g Lip 103,4g Hc	Arroz dos delicias Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 29,6g Prot 19,5g Lip 86g Hc
22	23	24	25	26
Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 686 Kcal 25,1g Prot 20,3g Lip 96,9g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Ensalada completa con fiambre de pavo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11) 572 Kcal 26g Prot 13,5g Lip 79,1g Hc	Paella de verduras Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 744 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 96g Hc	Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 622 Kcal 15,1g Prot 25,5g Lip 69,5g Hc	Espirales pomodoro Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 6, 10, 11) 688 Kcal 26,6g Prot 25,8g Lip 84,3g Hc
29	30			
Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 658 Kcal 15,9g Prot 20,9g Lip 98,6g Hc	Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 6, 10, 11) 698 Kcal 34,7g Prot 22,5g Lip 84,3g Hc			

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.  
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 91 547 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  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera  
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)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:  
fibra, vitaminas y minerales."

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



## SAMYGREEN

### Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



**Hola, soy CRISPI**  
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?  
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!

