

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

15

Lentejas a la burgalesa  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga, zanahoria y  
aceitunas verdes  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 4)

732 Kcal 27,3g Prot 24,6g Lip 88,7g Hc

16

Ensalada de pasta con maíz y jamón  
Tortilla francesa  
\*Calabacín chips  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 14, 3, 7)

706 Kcal 19,2g Prot 25,3g Lip 93,2g Hc

17

Crema de zanahoria ECO  
Lacón con aceite y pimentón  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc

18

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 4, 7)

660 Kcal 36g Prot 23,2g Lip 75,8g Hc

19

Arroz tres delicias (huevo, jamón y  
guisante)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 14)

712 Kcal 28,3g Prot 22,5g Lip 90,5g Hc

22

Crema de calabacín  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

604 Kcal 29,2g Prot 14,9g Lip 66,1g Hc

23

Puchero andaluz  
Ensalada completa con huevo  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 3)

805 Kcal 31,6g Prot 31,4g Lip 88,6g Hc

24

Paella de verduras  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14)

770 Kcal 18,3g Prot 20,2g Lip 100,8g Hc

25

Crema de judías verdes  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3, 7)

648 Kcal 13,1g Prot 25,1g Lip 74,3g Hc

26

Espirales pomodoro  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14)

711 Kcal 24,4g Prot 25,3g Lip 89,1g Hc

29

Arroz al horno con champiñón  
Tortilla francesa con jamón york  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

671 Kcal 13,8g Prot 23,7g Lip 92,7g Hc

30

Macarrones integrales con tomate  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Verduras horneadas  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 7)

721 Kcal 32,5g Prot 22g Lip 89g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



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

### 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

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

### 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!



### 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