



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		10	11	12
		Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,7) 760 Kcal 25,9g Prot 22,7g Lip 104g	*Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,4) 633 Kcal 24,4g Prot 11,8g Lip 100,5g	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc
15	16	17	18	19
Lentejas a la burgalesa *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6,7,14,4) 668 Kcal 32,6g Prot 20,4g Lip 77,2g Hc	Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha *Calabacín chips Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 565 Kcal 27,3g Prot 19,2g Lip 63,5g Hc	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	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	Arroz dos delicias Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 679 Kcal 27,4g Prot 19g Lip 90,7g Hc
22	23	24	25	26
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	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con fiambre de pavo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 552 Kcal 21,6g Prot 11,2g Lip 79,5g Hc	Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 647 Kcal 21,4g Prot 15,1g Lip 98,2g Hc	Crema de judías verdes Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 653 Kcal 21,8g Prot 35,7g Lip 54,4g Hc	Espirales con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 617 Kcal 23,1g Prot 13,6g Lip 94,9g Hc
29	30			
Arroz con champiñones al curry Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 818 Kcal 22,3g Prot 37,4g Lip 90g Hc	*Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 711 Kcal 27,8g Prot 20,5g Lip 98,9g 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
mucho fibra a los
menús escolares!

