



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				10	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 6) 622 Kcal 17,8g Prot 21g Lip 80,7g Hc	11	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 651 Kcal 27,9g Prot 15,3g Lip 92,3g	12	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	Lentejas estofadas *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 581 Kcal 29,5g Prot 13,3g Lip 75g Hc	16	Ensalada de pasta con maíz y jamón Tortilla francesa *Calabacín chips Yogur de soja / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3) 655 Kcal 19,7g Prot 24,8g Lip 80,1g 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 de soja / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4, 6) 607 Kcal 36,5g Prot 22,8g Lip 62,7g 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) 713 Kcal 28,3g Prot 22,6g 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) 656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc	23	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Yogur de soja / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 6) 522 Kcal 23,8g Prot 13,2g Lip 65g Hc	24	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	25	Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6) 624 Kcal 13,6g Prot 27,6g Lip 61,2g Hc	26	Espirales pomodoro Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14) 717 Kcal 24,2g Prot 25,9g Lip 89,3g Hc
29	Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 684 Kcal 14g Prot 20,5g Lip 103,4g Hc	30	Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Yogur de soja / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6) 671 Kcal 33g Prot 21,5g Lip 76g 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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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!

