



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		10	11	12
		Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Ensalada de lechuga y maíz Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 736 Kcal 16g Prot 24,9g Lip 103g Hc	*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 620 Kcal 20,7g Prot 11,5g Lip 101,8g	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
Pisto de verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 502 Kcal 13,2g Prot 17,1g Lip 67,5g Hc	Ensalada de pasta Tortilla francesa *Calabacín chips Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 617 Kcal 13g Prot 25,2g Lip 77,7g 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	Patatas estofadas con verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 627 Kcal 26,1g Prot 28,7g Lip 59,9g 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 Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 587 Kcal 28,3g Prot 14,8g Lip 63,8g Hc	Sopa de picadillo de pollo Ensalada completa con huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 550 Kcal 13,4g Prot 10g Lip 45,6g 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 brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 679 Kcal 13,6g Prot 25,1g Lip 73,8g Hc	Espirales con tomate Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 668 Kcal 20,8g Prot 19,6g Lip 95,1g Hc
29	30			
Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 652 Kcal 13,8g Prot 17,4g Lip 102,6g Hc	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras variadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 726 Kcal 28,4g Prot 22,3g Lip 96,6g 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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

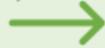
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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

