



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 con salsa de tomate *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1)  747 Kcal 32,6g Prot 13,5g Lip 119,5g		Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)  578 Kcal 28g Prot 22,5g Lip 61,7g Hc
15		16		17		18		19	
Lentejas a la burgalesa Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1)  649 Kcal 38,9g Prot 23,4g Lip 64,5g Hc		Ensalada de pasta con maíz y jamón Tortilla francesa *Calabacín chips Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 14, 3, 7, 10, 11)  682 Kcal 21,4g Prot 25,7g Lip 88,4g Hc		Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)  678 Kcal 25,6g Prot 26,4g Lip 80,1g Hc		Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)  706 Kcal 38,7g Prot 15,6g Lip 106,1g Hc		Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 14, 1, 10, 11)  688 Kcal 30,5g Prot 23g Lip 85,7g Hc	
22		23		24		25		26	
Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)  730 Kcal 35,6g Prot 16g Lip 93,7g Hc		Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)  781 Kcal 33,8g Prot 31,9g Lip 83,8g Hc		Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)  575 Kcal 23,8g Prot 12,8g Lip 86,9g 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 Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)  828 Kcal 32,2g Prot 24,6g Lip 84,1g Hc	
29		30							
Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  677 Kcal 15,9g Prot 27,2g Lip 88,5g Hc		Macarrones integrales con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11)  704 Kcal 33,5g Prot 23,7g Lip 86,5g 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!

