



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 gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4) 810 Kcal 36,9g Prot 16,9g Lip 124,2g	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11) 688 Kcal 21g Prot 35,2g Lip 68,1g Hc
15	16	17	18	19
Lentejas a la burgalesa Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 4) 706 Kcal 29,3g Prot 25g Lip 83,9g Hc	Ensalada de pasta con maíz y jamón Tortilla francesa Chips de calabacín Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 14, 3, 7, 10, 11) 689 Kcal 21,7g Prot 25,1g Lip 91,5g 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) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 7) 786 Kcal 42,4g Prot 24,3g Lip 103,4g 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 Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 744 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 96g Hc	Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 774 Kcal 19,5g Prot 26,1g Lip 101,9g Hc	Espirales pomodoro Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 6, 10, 11) 688 Kcal 26,6g Prot 25,8g Lip 84,3g 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



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.

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

SIN
GLUTEN

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org



Hola, soy **CRISPI**
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!

