



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14)	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1)	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4,14,3,1,6,10,11)
		608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	751 Kcal 36g Prot 25g Lip 93,3g Hc	711 Kcal 28,2g Prot 24,1g Lip 95,4g
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4)	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,14,7,6,10,11)	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14)	Sopa de fideos con garbanzos Ensalada completa con fiambre de pavo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1,3,14,7)	Crema de zanahoria ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,3,4,1,6,10,11)
675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc	602 Kcal 23,3g Prot 20,9g Lip 75,8g Hc	738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	567 Kcal 25,8g Prot 13,4g Lip 79,1g Hc	696 Kcal 20,3g Prot 22,1g Lip 101,7g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3,14,7,1,6,10,11)	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1)	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,7)	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,4,6,1,10,11)
	727 Kcal 24,8g Prot 30,5g Lip 117,1g Hc	555 Kcal 30,8g Prot 26,7g Lip 42,7g Hc	824 Kcal 61,1g Prot 42,7g Lip 70,1g Hc	622 Kcal 30,3g Prot 21,1g Lip 70g Hc
20	21	22	23	24
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1)	Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (2,4,12,14,7,1,6,10,11)	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14,1)	Arroz dos delicias Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1,4,14,7)	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14)
668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	635 Kcal 33g Prot 21,4g Lip 54,6g Hc	608 Kcal 37,6g Prot 14,5g Lip 73,9g Hc	768 Kcal 22,2g Prot 21,9g Lip 113,7g Hc	651 Kcal 18,2g Prot 19,8g Lip 97,5g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14)	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,7,4,14,6,10,11)	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1)	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cordon bleu Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,7)	Sopa de verduras con pasta Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,14,4,6,10,11)
703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	657 Kcal 18,5g Prot 25g Lip 85,6g Hc	705 Kcal 23,1g Prot 21,9g Lip 96g Hc	820 Kcal 27,5g Prot 34,6g Lip 97,1g Hc	491 Kcal 25,5g Prot 13,8g Lip 64g Hc



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. N°2816) / 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

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)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



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
mucho 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