



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos al natural Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 588 Kcal 30,3g Prot 18,4g Lip 69,9g	2	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 714 Kcal 32,9g Prot 22,8g Lip 93,1g	3	Patatas con pescado Huevos cocidos con Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (4, 14, 3, 1) 553 Kcal 24,9g Prot 21,5g Lip 65,9g
6	Lentejas al natural Abadejo al horno Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 567 Kcal 33,9g Prot 14,5g Lip 71,2g Hc	7	Coditos salteados Huevo revuelto Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 654 Kcal 21,6g Prot 20,8g Lip 92,4g Hc	8	Arroz blanco rehogado Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 725 Kcal 33,8g Prot 12,2g Lip 117,9g Hc	9	Garbanzos al natural Huevos cocidos con Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 614 Kcal 27,7g Prot 24g Lip 69,6g Hc	10	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 632 Kcal 21,5g Prot 37,1g Lip 50,5g Hc
13		14	Arroz blanco cocido Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 609 Kcal 20,8g Prot 21,8g Lip 111,7g Hc	15	Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Calabacín a la plancha Fruta de temporada Pan (1) 565 Kcal 34g Prot 23,2g Lip 50,6g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 973 Kcal 82,6g Prot 55,9g Lip 69,5g Hc	17	Lentejas al natural Salteado de atún Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1) 528 Kcal 29,9g Prot 15g Lip 63,6g Hc
20	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 652 Kcal 30g Prot 21,3g Lip 83,7g Hc	21	Patatas con pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 614 Kcal 29,3g Prot 25g Lip 65,9g Hc	22	Garbanzos al natural Filete de pollo guisado Calabacín a la plancha Fruta de temporada Pan (14, 1) 621 Kcal 38g Prot 16,9g Lip 72,7g Hc	23	Arroz dos delicias Merluza al horno Patatas al vapor Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 579 Kcal 24,7g Prot 9,5g Lip 95,5g Hc	24	Espirales salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 513 Kcal 14,2g Prot 18,6g Lip 70,8g Hc
27	Arroz blanco con calabacín Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 586 Kcal 24,2g Prot 10,9g Lip 94,6g Hc	28	Espaguetis salteados Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 599 Kcal 16g Prot 17,7g Lip 91,9g Hc	29	Alubias blancas al natural Tortilla de patata Calabacín a la plancha Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 742 Kcal 24,5g Prot 26,2g Lip 95,4g Hc	30	Crema de calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 761 Kcal 25,6g Prot 34,7g Lip 84,1g Hc	31	Garbanzos al natural Bacalao al horno Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 651 Kcal 33,8g Prot 20,1g Lip 78,7g Hc



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) / 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)



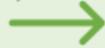
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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!

