



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,4,14) <b>634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g</b>	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) <b>625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g</b>	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14,3) <b>638 Kcal 21,5g Prot 22,9g Lip 79,2g</b>
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,3,4) <b>701 Kcal 33,4g Prot 20,4g Lip 86,2g Hc</b>	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,6,14,7) <b>653 Kcal 21,5g Prot 23,6g Lip 80,9g Hc</b>	8	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,14) <b>612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc</b>	9	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6,7,14,3) <b>836 Kcal 32,3g Prot 34,7g Lip 89,1g Hc</b>	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,6,4) <b>638 Kcal 16,8g Prot 21g Lip 80g Hc</b>
13		14	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14,7) <b>750 Kcal 22,6g Prot 30g Lip 121,9g Hc</b>	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) <b>653 Kcal 17,5g Prot 26,4g Lip 60,6g Hc</b>	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,7) <b>850 Kcal 59,1g Prot 42,3g Lip 74,9g Hc</b>	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14,4) <b>707 Kcal 32,1g Prot 24,5g Lip 77,1g Hc</b>
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc</b>	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,7) <b>700 Kcal 26,2g Prot 27,9g Lip 59,8g Hc</b>	22	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1) <b>635 Kcal 35,6g Prot 14,2g Lip 78,7g Hc</b>	23	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,6,1,4,14,7) <b>828 Kcal 21g Prot 25,1g Lip 118,2g Hc</b>	24	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,14) <b>677 Kcal 16,2g Prot 19,4g Lip 102,3g Hc</b>
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,6,7,14) <b>729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc</b>	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,4,14) <b>681 Kcal 16,3g Prot 24,6g Lip 90,3g Hc</b>	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14,3) <b>844 Kcal 24,9g Prot 32,4g Lip 100,6g Hc</b>	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) <b>554 Kcal 23,5g Prot 19,8g Lip 63,1g Hc</b>	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,6,7,14,4) <b>679 Kcal 31,3g Prot 20,9g Lip 82,6g Hc</b>



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

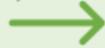
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

### 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!

