



| LUNES |  | MARTES |  | MIÉRCOLES |  | JUEVES |  | VIERNES |   |
|-------|--|--------|--|-----------|--|--------|--|---------|---|
|       |  |        |  | 1         | Garbanzos con espinacas ECO<br>Merluza en salsa menier<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1,4,14)<br><br>634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g  | 2      | Puré de verduras frescas<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14,7)<br><br>625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g               | 3       | Guiso de patatas con rape<br>Cinta de lomo con tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4,14)<br><br>809 Kcal 24,2g Prot 39,1g Lip 80g Hc                   |
| 6     | Lentejas con arroz integral<br>* Abadejo a la andaluza<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14,4)<br><br>696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc                                    | 7      | Fideuá de verduras<br>Cinta de lomo asada<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y<br>aceitunas verdes<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14,7)<br><br>774 Kcal 23,3g Prot 34g Lip 86,9g Hc | 8         | Arroz primavera<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1,14)<br><br>612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc            | 9      | Sopa de puchero de garbanzos<br>Ensalada completa con fiambre de<br>pavo<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14,7)<br><br>552 Kcal 21,6g Prot 11,2g Lip 79,5g Hc                              | 10      | Crema de zanahoria ECO<br>Lomo de sajonia a la plancha<br>Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y<br>atún<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14,6,4)<br><br>638 Kcal 16,8g Prot 21g Lip 80g Hc |
| 13    |  | 14     | Arroz con salsa de tomate<br>Pollo salteado<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14,7)<br><br>700 Kcal 27,8g Prot 19,9g Lip 95,2g Hc                  | 15        | * Sopa de ave<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><br>688 Kcal 18,5g Prot 26,5g Lip 66,6g Hc                          | 16     | Crema de calabacín<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14,1,7)<br><br>850 Kcal 59,1g Prot 42,3g Lip 74,9g Hc                                | 17      | Lentejas de la abuela (chorizo)<br>Atún con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6,7,14,4)<br><br>707 Kcal 32,1g Prot 24,5g Lip 77,1g Hc            |
| 20    | Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>Pastel de ternera con puré de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc        | 21     | Patatas a la marinera<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(2,4,12,14,7)<br><br>700 Kcal 26,2g Prot 27,9g Lip 59,8g Hc   | 22        | Garbanzos con verduras<br>Filete de pollo guisado<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>644 Kcal 35g Prot 17,1g Lip 75,2g Hc        | 23     | Arroz dos delicias<br>*Merluza a la andaluza<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(4,14,7)<br><br>730 Kcal 25,5g Prot 17,3g Lip 106,9g Hc                                   | 24      | Espirales con tomate<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br><br>657 Kcal 24,8g Prot 17,1g Lip 94,9g Hc             |
| 27    | Arroz hortelano (j.verde, calabacín y<br>zanahoria)<br>Roti de pavo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(1,6,7,14)<br><br>729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc | 28     | Espaguetis con tomate<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(4,14,7)<br><br>610 Kcal 11,2g Prot 18,2g Lip 92,5g Hc                       | 29        | Alubias blancas guisadas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(6,7,14)<br><br>669 Kcal 39,7g Prot 20,1g Lip 80,8g Hc | 30     | Crema de calabaza ECO y cúrcuma<br>*Cinta de lomo empanada<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14,7)<br><br>554 Kcal 23,5g Prot 19,8g Lip 63,1g Hc | 31      | Sopa de puchero de garbanzos<br>Bacalao con tomate<br>Patatas asadas al horno<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>(4,14)<br><br>722 Kcal 35,5g Prot 17g Lip 94,8g 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) / 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

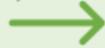
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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!

