



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 de soja / Fruta de temporada Pan (14,6,1)	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,3,1)	
		608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	700 Kcal 36,5g Prot 24,6g Lip 80,3g	698 Kcal 27,7g Prot 23,9g Lip 93,2g	
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 jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (1,3,6,14)	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14)	Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (3,14,6,1)	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan (14,6,4,1)	
675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc	576 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 63,1g Hc	738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	529 Kcal 26,3g Prot 16,8g Lip 60,9g Hc	698 Kcal 22,9g Prot 22,1g Lip 94g Hc	
13	14	15	16	17	
	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (3,14,6,1)	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1)	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (14,1,6)	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,4,6,1)	
	673 Kcal 25,1g Prot 29,9g Lip 104g Hc	627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	773 Kcal 61,6g Prot 42,2g Lip 57g Hc	620 Kcal 30g Prot 21g 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 Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,6,1)	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14,1)	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (3,6,4,14,1)	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	734 Kcal 27,2g Prot 40,7g Lip 41,5g Hc	629 Kcal 37,4g Prot 17,5g Lip 72,5g Hc	687 Kcal 28,8g Prot 20,8g Lip 88,8g Hc	651 Kcal 18,2g Prot 19,8g Lip 97,5g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1)	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (1,4,14,6)	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1)	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (14,6,1)	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1,4,14)	
611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	567 Kcal 17,9g Prot 20,9g Lip 72g Hc	729 Kcal 23g Prot 24,8g Lip 95,5g Hc	629 Kcal 30,5g Prot 20,5g Lip 77,6g Hc	538 Kcal 27,4g Prot 14,8g Lip 71,4g 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

