



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Espinacas rehogadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 4)  482 Kcal 21,6g Prot 15,1g Lip 58,9g	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)  625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g	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)  638 Kcal 21,5g Prot 22,9g Lip 79,2g
6	Patatas estofadas con verduras Abadejo a la romana Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4)  691 Kcal 25,5g Prot 23,1g Lip 87,7g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7)  599 Kcal 17,5g Prot 16,7g Lip 86,8g Hc	8	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14)  608 Kcal 27,7g Prot 11,2g Lip 91,6g Hc	9	Sopa de picadillo de pollo Ensalada completa con huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7)  482 Kcal 14,1g Prot 13,2g Lip 46,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  738 Kcal 28,1g Prot 28,6g Lip 82,3g Hc
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)  750 Kcal 22,6g Prot 30g Lip 121,9g Hc	15	*Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7)  850 Kcal 59,1g Prot 42,3g Lip 74,9g Hc	17	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  528 Kcal 21,4g Prot 15,9g Lip 66,5g Hc
20	Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  583 Kcal 17,6g Prot 17,4g Lip 74,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7)  811 Kcal 24,7g Prot 40,8g Lip 59,4g Hc	22	*Sopa de ave Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  548 Kcal 32,4g Prot 18g Lip 53,6g Hc	23	Arroz dos delicias Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7)  794 Kcal 20,2g Prot 21,6g Lip 118,5g Hc	24	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  660 Kcal 12,6g Prot 16,8g Lip 108,4g Hc
27	Arroz con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  610 Kcal 21,7g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)  610 Kcal 11,2g Prot 18,2g Lip 92,5g Hc	29	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  627 Kcal 11,5g Prot 21,1g Lip 75,7g Hc	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)  554 Kcal 23,5g Prot 19,8g Lip 63,1g Hc	31	Sopa de picadillo de pollo Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)  497 Kcal 25,8g Prot 13,3g Lip 62,2g 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

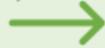
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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!

