



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14) <b>608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g</b>	2	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) <b>700 Kcal 36,5g Prot 24,6g Lip 80,3g</b>	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4,14,3,1) <b>698 Kcal 27,7g Prot 23,9g Lip 93,2g</b>
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4) <b>675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc</b>	7	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) <b>576 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 63,1g Hc</b>	8	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14) <b>738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc</b>	9	Sopa de fideos con garbanzos Ensalada completa con huevo Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (1,3,14,6) <b>571 Kcal 28,6g Prot 18,6g Lip 65,2g Hc</b>	10	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) <b>698 Kcal 22,9g Prot 22,1g Lip 94g Hc</b>
13		14	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan (3,14,6,1) <b>673 Kcal 25,1g Prot 29,9g Lip 104g Hc</b>	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) <b>517 Kcal 30,1g Prot 22,7g Lip 42,3g Hc</b>	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (14,1,6) <b>773 Kcal 61,6g Prot 42,2g Lip 57g Hc</b>	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,4,6,1) <b>620 Kcal 30g Prot 21g Lip 70g Hc</b>
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) <b>678 Kcal 36,6g Prot 16,8g Lip 92,5g Hc</b>	21	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) <b>734 Kcal 27,2g Prot 40,7g Lip 41,5g Hc</b>	22	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14,1) <b>629 Kcal 37,4g Prot 17,5g Lip 72,5g Hc</b>	23	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) <b>687 Kcal 28,8g Prot 20,8g Lip 88,8g Hc</b>	24	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) <b>651 Kcal 18,2g Prot 19,8g Lip 97,5g Hc</b>
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) <b>611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc</b>	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja / Fruta de temporada Pan (1,4,14,6) <b>567 Kcal 17,9g Prot 20,9g Lip 72g Hc</b>	29	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1) <b>729 Kcal 23g Prot 24,8g Lip 95,5g Hc</b>	30	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) <b>629 Kcal 30,5g Prot 20,5g Lip 77,6g Hc</b>	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1,4,14) <b>538 Kcal 27,4g Prot 14,8g Lip 71,4g 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



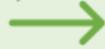
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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!

