



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) <b>561 Kcal 29,1g Prot 18,2g Lip 64,1g</b>	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) <b>751 Kcal 36g Prot 25g Lip 93,3g Hc</b>	3	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,3,1,6,10,11) <b>686 Kcal 24,4g Prot 23,6g Lip 94,6g</b>
6	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1) <b>624 Kcal 35,2g Prot 18,3g Lip 74,1g Hc</b>	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,6,14,7,10,11) <b>629 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 76,2g 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	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (6,7,14,3,1) <b>810 Kcal 34,3g Prot 35g Lip 84,3g Hc</b>	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,6,1,10,11) <b>691 Kcal 21,1g Prot 21g Lip 96g 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 / Pan integral (3,14,7,1,6,10,11) <b>727 Kcal 24,8g Prot 30,5g Lip 117,1g Hc</b>	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) <b>627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc</b>	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,7) <b>824 Kcal 61,1g Prot 42,7g Lip 70,1g Hc</b>	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (6,7,14,3,1,10,11) <b>683 Kcal 28g Prot 25,2g Lip 78,1g Hc</b>
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) <b>668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc</b>	21	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,7,1,6,10,11) <b>582 Kcal 26,2g Prot 28,2g Lip 54,9g Hc</b>	22	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan (14,1) <b>608 Kcal 37,6g Prot 14,5g Lip 73,9g Hc</b>	23	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (3,6,14,7,1) <b>736 Kcal 29,8g Prot 18,8g Lip 104,4g 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) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14) <b>703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc</b>	28	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,14,7,6,10,11) <b>716 Kcal 31,5g Prot 26,3g Lip 84,2g Hc</b>	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) <b>818 Kcal 26,9g Prot 32,7g Lip 95,8g 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 (14,7,1) <b>680 Kcal 30g Prot 20,9g Lip 90,7g Hc</b>	31	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,6,7,14,10,11) <b>681 Kcal 34,7g Prot 25,4g Lip 73,8g 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)



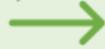
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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!

