

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Lentejas con arroz integral
Abadejo a la romana
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 1, 3, 4)

689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc

7

Fideuá de verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 14, 10, 11)

613 Kcal 21,1g Prot 22,1g Lip 79g Hc

8

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc

9

Arroz primavera
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14)

738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc

10

Crema de zanahoria ECO
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y
atún
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 6, 4, 7, 1, 10, 11)

739 Kcal 26,6g Prot 24,4g Lip 94,8g Hc

13

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan / Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

816 Kcal 21,7g Prot 35,8g Lip 102,1g Hc

15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan
(3, 1)

627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc

16

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc

17

Lentejas de la abuela (chorizo)
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 4, 1, 10, 11)

709 Kcal 37,4g Prot 27,2g Lip 70,5g Hc

20

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Lasaña de carne
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6, 7, 9)

716 Kcal 21,8g Prot 19,4g Lip 107,8g Hc

21

Patatas a la marinera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11)

658 Kcal 25,8g Prot 26,3g Lip 57,3g Hc

22

Espirales con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14)

654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc

23

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
Filete de merluza empanado
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

780 Kcal 20,2g Prot 23,4g Lip 115,5g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

717 Kcal 37,6g Prot 25,8g Lip 76,6g Hc

27

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y
zanahoria)
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14)

703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc

28

Espaguetis con salsa aurora
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan / Pan integral
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

638 Kcal 15,9g Prot 23g Lip 87,9g Hc

29

Alubias blancas guisadas
Tortilla de patata
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

798 Kcal 31g Prot 34,4g Lip 89,5g Hc

30

Crema de calabaza ECO y cúrcuma
San Jacobo
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6, 7)

752 Kcal 19g Prot 24,8g Lip 110,8g Hc

31



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/ RN (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 mucha 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