

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 720 Kcal 26,9g Prot 41,5g Lip 52,3g
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 749 Kcal 23,8g Prot 35,4g Lip 76,7g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 28,1g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7) 569 Kcal 19,8g Prot 24,6g Lip 54,1g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 602 Kcal 27,5g Prot 14,7g Lip 81,5g Hc	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 658 Kcal 18g Prot 24,7g Lip 63,9g Hc	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 596 Kcal 27,2g Prot 17,3g Lip 74,1g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 644 Kcal 38,6g Prot 22,2g Lip 59,5g Hc
20	21	22	23	24
Crema de judías verdes Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 16,8g Prot 20,2g Lip 65,9g Hc	Guiso de patatas con pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 580 Kcal 29,2g Prot 26,8g Lip 49,8g Hc	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 36,4g Prot 22g Lip 90,7g Hc	Arroz dos delicias Merluza en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 680 Kcal 24,6g Prot 12,4g Lip 106,5g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 609 Kcal 31,4g Prot 19g Lip 67,2g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	*Macarrones con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 534 Kcal 10,9g Prot 16,6g Lip 77,8g Hc	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 654 Kcal 39,5g Prot 19,2g Lip 79,5g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g 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) / 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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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

