

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

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

610 Kcal 34g Prot 18,6g Lip 71,5g Hc

7

Fideuá de verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 14, 7, 10, 11)

593 Kcal 23,9g Prot 24,5g Lip 65,5g Hc

8

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo,
repollo y patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

505 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 56,2g Hc

9

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

561 Kcal 29,1g Prot 11,6g Lip 81,3g Hc

10

Crema de zanahoria ECO
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 6, 7, 1, 10, 11)

525 Kcal 19,6g Prot 23,8g Lip 49,2g Hc

13

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 7, 1)

528 Kcal 16g Prot 21,3g Lip 66,1g Hc

15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan
(1)

487 Kcal 12,3g Prot 17,8g Lip 55,9g Hc

16

Crema de calabacín
Filete de pollo al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

545 Kcal 28,4g Prot 17,5g Lip 63,9g Hc

17

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

620 Kcal 40,8g Prot 22,7g Lip 54,7g Hc

20

Crema de judías verdes
Lasaña de carne
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6, 7, 9)

579 Kcal 17,1g Prot 19,5g Lip 78,6g Hc

21

Guiso de patatas con pescado
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 7, 6, 10, 11)

655 Kcal 29,8g Prot 38,4g Lip 45,2g Hc

22

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

573 Kcal 16,4g Prot 16,5g Lip 87,2g Hc

23

Arroz tres delicias
Merluza en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

603 Kcal 22,3g Prot 12,2g Lip 94,9g Hc

24

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

530 Kcal 28,6g Prot 22,3g Lip 49,4g Hc

27

Arroz hortelano
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)

586 Kcal 20g Prot 24,1g Lip 69,3g Hc

28

Macarrones con salsa de tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

514 Kcal 16,6g Prot 16,3g Lip 70,7g Hc

29

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

580 Kcal 21,5g Prot 22,5g Lip 69,8g Hc

30

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

571 Kcal 13,5g Prot 23,9g Lip 72,8g 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. Nº2816) / 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