

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Lentejas con arroz integral  
Abadejo a la romana  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 4)

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

7

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

658 Kcal 23,2g Prot 19,3g Lip 93g Hc

8

Garbanzos con verduras  
Repollo con patatas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)

534 Kcal 18,3g Prot 14g Lip 78g Hc

9

Arroz primavera  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1)

783 Kcal 19,8g Prot 18,4g Lip 132,1g Hc

10

Crema de zanahoria ECO  
Salchichas veganas  
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y  
atún  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 6, 4, 7, 1, 10, 11)

634 Kcal 18,9g Prot 22,1g Lip 87,1g 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 verduras con pasta  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Zanahoria asada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 14, 6)

600 Kcal 6,8g Prot 30,3g Lip 57,5g Hc

16

Crema de calabacín  
Guisantes salteados  
Arroz integral  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)

604 Kcal 22,2g Prot 16,4g Lip 85,5g Hc

17

Lentejas estofadas (zanahoria y  
pimiento verde)  
Atún con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 6, 7, 1, 10, 11)

648 Kcal 33,3g Prot 23,3g Lip 68,2g Hc

20

21

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)

667 Kcal 24,7g Prot 27,5g Lip 108,2g Hc

Patatas a la marinera  
Queso  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan / Pan integral  
(2, 4, 12, 14, 1, 3, 6, 7, 10, 11)

544 Kcal 10,8g Prot 20,2g Lip 57,7g 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 con verduras  
Filete de merluza empanado  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 14)

732 Kcal 18,5g Prot 19,4g Lip 115,1g Hc

24

Garbanzos con verduras  
Repollo con patatas  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

559 Kcal 21,3g Prot 16,2g Lip 75,9g Hc

27

28

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y  
zanahoria)  
Salchichas veganas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 14, 1)

564 Kcal 10,8g Prot 18,4g Lip 86,5g Hc

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 estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Tortilla de patata  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)

685 Kcal 27,2g Prot 23,5g Lip 89,7g Hc

30

Crema de calabaza ECO y cúrcuma  
Empanadillas de atún  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 4)

768 Kcal 19,5g Prot 25,4g Lip 111,8g 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/ 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

### 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

