



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Lentejas con arroz integral
* Abadejo a la andaluza
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

710 Kcal 34,4g Prot 20,3g Lip 87,8g Hc

7

Fideuá de verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)

610 Kcal 15,3g Prot 17,9g Lip 90g Hc

8

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

688 Kcal 30,7g Prot 22,7g Lip 79,1g Hc

9

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

780 Kcal 27,1g Prot 15,9g Lip 92,2g 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 sin alérgenos
(14, 6, 4, 7)

666 Kcal 19,9g Prot 23,2g Lip 78,6g Hc

13

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

839 Kcal 19,5g Prot 35,3g Lip 106,9g Hc

15

* Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc

16

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

838 Kcal 56,2g Prot 40,2g Lip 79,8g Hc

17

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

732 Kcal 35,2g Prot 26,8g Lip 75,3g Hc

20

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Pastel de ternera con puré de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc

21

Patatas a la marinera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

681 Kcal 23,6g Prot 25,9g Lip 62,1g Hc

22

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

663 Kcal 12,8g Prot 16,9g Lip 108,6g Hc

23

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
*Merluza a la andaluza
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 4, 14)

741 Kcal 23,5g Prot 18,8g Lip 108,8g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

710 Kcal 33,5g Prot 24,8g Lip 77g Hc

27

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

725 Kcal 19,8g Prot 26,7g Lip 94,2g Hc

28

Espaguetis con tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

495 Kcal 7,1g Prot 16g Lip 73,1g Hc

29

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

824 Kcal 29g Prot 34g Lip 94,3g Hc

30

Crema de calabaza ECO y cúrcuma
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

535 Kcal 21g Prot 17,8g Lip 65,4g 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

