

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Lentejas con arroz integral
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

624 Kcal 35,2g Prot 18,3g Lip 74,1g Hc

7

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

607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc

8

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

712 Kcal 35,1g Prot 25,7g Lip 78,8g Hc

9

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

586 Kcal 29,9g Prot 11,7g Lip 86,7g Hc

10

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

561 Kcal 19,2g Prot 22,5g Lip 61,6g Hc

13

14

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

803 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 99g Hc

15

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

649 Kcal 21g Prot 25,3g Lip 63,3g Hc

16

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

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

17

Lentejas de la abuela (chorizo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

714 Kcal 30,6g Prot 27,3g Lip 78,3g Hc

20

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Pastel de ternera con puré de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

516 Kcal 19,7g Prot 21g Lip 57,3g Hc

21

Patatas estofadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

560 Kcal 23,4g Prot 26g Lip 57g Hc

22

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

601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc

23

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
Filete de pavo con salsa de pimientos
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 1)

714 Kcal 27g Prot 16,7g Lip 106,5g Hc

24

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

748 Kcal 38,2g Prot 28g Lip 79,1g Hc

27

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

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

28

Espaguetis con tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

645 Kcal 27,9g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc

29

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

783 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 88,2g Hc

30

Crema de calabaza ECO y cúrcuma
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g 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

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
mucho 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

