

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

*Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

791 Kcal 23g Prot 30g Lip 110,7g Hc

660 Kcal 14g Prot 19,4g Lip 68,7g Hc

652 Kcal 34,8g Prot 12,9g Lip 84,1g

Crema de calabacín
*Pollo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

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

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

626 Kcal 30,8g Prot 9,2g Lip 86,4g Hc

614 Kcal 30,7g Prot 12,8g Lip 100,5g

692 Kcal 41,3g Prot 15,5g Lip 91,3g

604 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 61,8g

605 Kcal 37,3g Prot 8,6g Lip 80,7g Hc

Espaguetis con tomate
Filete de pollo a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

Patatas estofadas con verduras frescas
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Ensalada de pasta
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de guisantes
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

622 Kcal 24,9g Prot 7,1g Lip 56,9g Hc

678 Kcal 25,8g Prot 16,8g Lip 86,1g

600 Kcal 5,4g Prot 9,9g Lip 69,5g Hc

674 Kcal 21,7g Prot 13,7g Lip 65g Hc

620 Kcal 22,9g Prot 7,5g Lip 76,3g Hc

Lentejas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Puré de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Espirales con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

677 Kcal 32,1g Prot 9,1g Lip 80,1g Hc

733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

765 Kcal 43,7g Prot 19,7g Lip

613 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

680 Kcal 14,7g Prot 20,9g Lip 101,1g

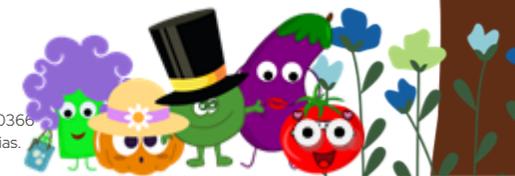
Guiso de patatas con rape
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14, 1, 3)

626 Kcal 30,7g Prot 11,7g Lip 71,3g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

