

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
 Crema de calabaza
 Salchichas de pavo al grill
 Patatas fritas
 Fruta del tiempo
 Pan
 (14, 6, 1, 3)
 729 Kcal 25,1g Prot 32,5g Lip 78,1g

4
 Crema de calabaza
 Salchichas de pavo al grill
 Patatas fritas
 Fruta del tiempo
 Pan
 (14, 6, 1, 3)
 729 Kcal 25,1g Prot 32,5g Lip 78,1g

5
 Potaje de garbanzos y espinacas
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta del tiempo
 Pan
 (14, 3, 1, 6)
 744 Kcal 24,8g Prot 30,5g Lip 95,9g

6
 Coditos a la carbonara
 Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
 Chips de calabacín
 Fruta del tiempo
 Pan
 (1, 6, 7, 14, 3)
 782 Kcal 24g Prot 29,4g Lip 82,1g Hc

7
 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
 Palometa con tomate
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Yogur sabor
 Pan integral
 (14, 4, 7, 1, 3)
 683 Kcal 41g Prot 15,9g Lip 70,8g Hc

10
 Crema de calabacín
 Estofado de cerdo en salsa
 Cuscús
 Fruta del tiempo
 Pan
 (14, 1, 3, 6)
 689 Kcal 30,4g Prot 14,8g Lip 61,2g

11
 Arroz con pollo y verduras
 Merluza en salsa marinera
 Guisantes salteados
 Fruta del tiempo
 Pan
 (1, 4, 3, 6)
 721 Kcal 31g Prot 10,1g Lip 84,9g Hc

12
 Sopa de cocido
 Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
 Repollo, patata y zanahoria
 Fruta del tiempo
 Pan
 (1, 3, 6, 7, 14)
 678 Kcal 35g Prot 24g Lip 75,3g Hc

13
 Judías verdes rehogadas con zanahoria
 Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta del tiempo
 Pan
 (14, 1, 3, 6, 7)
 638 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 73,4g

14
 Lentejas estofadas
 Abadejo a la vizcaína
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Yogur sabor
 Pan
 (14, 4, 7, 1, 3, 6)
 736 Kcal 45,7g Prot 11,8g Lip 87,6g

17
 Espaguetis pomodoro
 Hamburguesa mixta a la plancha
 Salteado campestre de verduras
 Fruta del tiempo
 Pan
 (1, 14, 3, 6)
 668 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 87,6g

18
 Alubias pintas con arroz integral
 Huevos villaroy
 Ensalada de lechuga y aceitunas negras
 Fruta del tiempo
 Pan
 (1, 3, 6, 7, 14)
 628 Kcal 22,7g Prot 21,6g Lip 97,6g

19
 Patatas a la riojana
 Limanda al horno
 Pisto manchego
 Fruta del tiempo
 Pan
 (6, 7, 14, 1, 3)
 675 Kcal 16g Prot 18,8g Lip 80,7g Hc

20
DIA DE LA PRIMAVERA Y LOS BOSQUES
 Ensalada primavera de pasta y piña
 Fajita de pollo y verduras
 Patatas fritas
 Gelatina de fresa
 Pan
 (1, 14, 7, 3, 6)
 665 Kcal 28,3g Prot 15,3g Lip 101,6g Hc

21
 Crema de guisantes
 Lasaña de atún
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur sabor
 Pan integral
 (1, 3, 4, 6, 14, 7)
 619 Kcal 30,8g Prot 9,9g Lip 83,4g Hc

24
 Lentejas estofadas
 Lomo de sajonia a la plancha
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta del tiempo
 Pan
 (14, 6, 1, 3)
 689 Kcal 33,4g Prot 12,5g Lip 97,6g

25
 Crema de zanahoria
 Contramuslo de pollo al horno
 Berenjenas a la miel
 Fruta del tiempo
 Pan
 (14, 1, 3, 6)
 750 Kcal 52,5g Prot 31,4g Lip 55,6g

26
 Sopa de cocido
 Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
 Repollo, patata y zanahoria
 Fruta del tiempo
 Pan
 (1, 3, 6, 7, 14)
 678 Kcal 35g Prot 24g Lip 75,3g Hc

27
 Espirales con salsa de tomate
 Abadejo a la romana
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta del tiempo
 Pan
 (1, 3, 4, 14, 6)
 749 Kcal 37g Prot 15,2g Lip 106,6g

28
 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur sabor
 Pan
 (3, 14, 7, 1, 6)
 672 Kcal 18,5g Prot 23,1g Lip 82,4g

31
 Guiso de patatas con rape
 Escalope de cerdo
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta del tiempo
 Pan
 (4, 14, 1, 3, 6)
 690 Kcal 34,6g Prot 20,9g Lip 85,6g



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



Leche

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.

