



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 744 Kcal 31,1g Prot 26,3g Lip 95,6g
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 674 Kcal 35,4g Prot 20,6g Lip 81,4g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 570 Kcal 20,7g Prot 17,8g Lip 77,5g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 709 Kcal 45,9g Prot 17,9g Lip 82,9g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	Crema de zanahoria ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 4, 7, 1, 6, 10, 11) 729 Kcal 23,2g Prot 24,3g Lip 102g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 651 Kcal 15,6g Prot 18,7g Lip 102,5g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 3) 569 Kcal 32g Prot 23g Lip 52,5g Hc	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	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) 626 Kcal 32,7g Prot 21,5g Lip 67,6g Hc
20	21	22	23	24
Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 601 Kcal 26,8g Prot 16,4g Lip 82,6g Hc	Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11) 612 Kcal 30,2g Prot 19,3g Lip 56,7g Hc	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	Arroz dos delicias Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 745 Kcal 19,4g Prot 19,8g Lip 115,7g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11) 745 Kcal 49g Prot 20,2g Lip 83,2g Hc
27	28	29	30	31
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	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 635 Kcal 15,7g Prot 22,9g Lip 87,6g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 695 Kcal 22,9g Prot 21,3g Lip 95,1g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cordon bleu Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 7) 797 Kcal 24,7g Prot 32,5g Lip 99,2g Hc	Sopa de verduras con pasta Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 4, 7, 6, 10, 11) 494 Kcal 27,9g Prot 14,2g Lip 61,5g Hc



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: Cyl.00366/ 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
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

