

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

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

696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc

7

Fideuá de verduras
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

752 Kcal 20,5g Prot 31,9g Lip 88,9g Hc

8

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc

9

Arroz primavera
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 14)

612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g 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)

661 Kcal 19,6g Prot 23,1g Lip 77,9g Hc

13

14

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 25,1g Prot 16,1g Lip 96,8g Hc

15

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

688 Kcal 18,5g Prot 26,5g Lip 66,6g Hc

16

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g 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)

729 Kcal 34,9g Prot 26,7g Lip 75g 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)

678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc

22

Espirales con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 24,8g Prot 17,1g Lip 94,9g Hc

23

Arroz dos delicias
*Merluza a la andaluza
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

707 Kcal 22,7g Prot 15,2g Lip 109g Hc

24

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

614 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 77,2g Hc

27

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

729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc

28

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

587 Kcal 8,4g Prot 16,1g Lip 94,6g Hc

29

Alubias blancas guisadas
Contramuslo de pollo al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

669 Kcal 39,7g Prot 20,1g Lip 80,8g 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)

531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc

31

Sopa de puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

744 Kcal 38,3g Prot 19,1g Lip 92,7g 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. 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
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

