



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14)	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1)	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)
		608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	733 Kcal 31g Prot 26,2g Lip 93,3g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4)	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11)	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14)	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14)	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,6,4,7,1,10,11)
675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc	607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc	692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	733 Kcal 26,3g Prot 24,3g Lip 94,1g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3,14,1,6,10,11)	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1)	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14,1)	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6,7,14,4,1,10,11)
	699 Kcal 16,1g Prot 26,8g Lip 95,1g Hc	627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	706 Kcal 37,1g Prot 27,1g Lip 70,3g Hc
20	21	22	23	24
Judías verdes rehogadas con zanahoria Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6,7,9)	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2,4,12,14,1,6,10,11)	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14)	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3,6,1,4,14)	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11)
716 Kcal 21,8g Prot 19,4g Lip 107,8g Hc	655 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 57,1g Hc	651 Kcal 18,2g Prot 19,8g Lip 97,5g Hc	780 Kcal 20,2g Prot 23,4g Lip 115,5g Hc	717 Kcal 37,6g Prot 25,8g Lip 76,6g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14)	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,7,4,14,6,10,11)	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1)	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6,7)	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,6,7,14,4,10,11)
703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	635 Kcal 15,7g Prot 22,9g Lip 87,6g Hc	818 Kcal 26,9g Prot 32,7g Lip 95,8g Hc	749 Kcal 18,8g Prot 24,7g Lip 110,6g Hc	678 Kcal 36,3g Prot 23,5g Lip 75,7g 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. Nº2816) / 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 mucha 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