



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa Pan (3,14,1) 647 Kcal 14,6g Prot 17,1g Lip 106,9g Hc	9	Garbanzos con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,1,6,10,11) 603 Kcal 36g Prot 17,8g Lip 67,1g Hc	10	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1,7,4) 685 Kcal 32,4g Prot 19,2g Lip 91,8g	11	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Verduras y patata Fruta de temporada Pan (3,1,6,14) 764 Kcal 29,2g Prot 25,6g Lip 100,5g	12	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,1,7,6,10,11) 688 Kcal 21g Prot 35,2g Lip 68,1g Hc
15	Lentejas estofadas Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (14,1,3,4) 567 Kcal 37,9g Prot 14,8g Lip 64,2g Hc	16	Ensalada de pasta Tortilla francesa Chips de calabacín, zanahoria y fruta de temporada Pan / Pan integral (1,14,3,6,10,11) 837 Kcal 19,8g Prot 37,7g Lip 103,1g Hc	17	Crema de zanahoria ECO Hamburguesa de ternera a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan (14,1) 599 Kcal 26,9g Prot 21g Lip 71,6g Hc	18	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,1,4) 762 Kcal 39,8g Prot 22,3g Lip 104,9g Hc	19	Arroz dos delicias Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,7,1,6,10,11) 677 Kcal 32,3g Prot 21,5g Lip 84,4g Hc
22	Crema de calabacín Huevos cocidos con salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14,3,1) 706 Kcal 25,6g Prot 23,2g Lip 96,4g Hc	23	Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,14,6,10,11) 823 Kcal 42,1g Prot 18,2g Lip 111g Hc	24	Paella de verduras Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 664 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 96g Hc	25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,3,1) 596 Kcal 13,3g Prot 23,8g Lip 67,3g Hc	26	Espirales pomodoro Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,4,14,7,6,10,11) 710 Kcal 29,3g Prot 27,8g Lip 82,8g Hc
29	Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3,14,1) 658 Kcal 15,9g Prot 20,9g Lip 98,6g Hc	30	Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,6,10,11) 676 Kcal 32,1g Prot 20,5g Lip 85,8g Hc						

"Bienvenidos Al Cole"



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

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

algadi educa

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

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



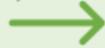
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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



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!

