



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 23,9g Prot 12,7g Lip 98,6g Hc	9	Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 806 Kcal 27,7g Prot 40,1g Lip 71,8g	10	*Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 660 Kcal 24,4g Prot 14,8g Lip 100,5g	11	*Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14) 672 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 78,8g	12	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc
15	Lentejas a la burgalesa *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 667 Kcal 32,6g Prot 20,4g Lip 77,2g Hc	16	Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha *Calabacín chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 65g Hc	17	Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc	18	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 636 Kcal 33,3g Prot 21,3g Lip 77,3g Hc	19	Arroz dos delicias Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 701 Kcal 30,1g Prot 21g Lip 89,2g Hc
22	Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 29,2g Prot 17,9g Lip 66,1g Hc	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc	24	Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 647 Kcal 21,4g Prot 15,1g Lip 98,2g Hc	25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 627 Kcal 20g Prot 34,1g Lip 52,1g Hc	26	Espirales con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 639 Kcal 25,8g Prot 15,6g Lip 93,4g Hc
29	Arroz con champiñones al curry Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 818 Kcal 22,3g Prot 37,4g Lip 90g Hc	30	*Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 689 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 100,5g 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

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.

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!

