

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Paella valenciana
Pechuga de pollo a la Villaroy
Patatas gajo especiadas
Yogur natural
Pan
(1, 7, 3, 6)

960 Kcal 50,4g Prot 37,7g Lip 99,2g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Crema de judías verdes
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(14, 1, 3, 6, 7)

598 Kcal 18,6g Prot 27,9g Lip 63,5g

Macarrones al gratén
Costillas de cerdo asadas
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)

1677 Kcal 74,5g Prot 98g Lip 102,5g

Lentejas ECO guisadas
Merluza al ajillo
Tomate provenzal
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 4, 14, 3)

880 Kcal 47,2g Prot 25,6g Lip 77,1g

Arroz con tomate
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

946 Kcal 30,4g Prot 38,4g Lip 114,5g

Crema de calabacín y queso
Cinta de lomo a la plancha
Arroz pilaf
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

699 Kcal 25,4g Prot 28,3g Lip 58,7g

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

662 Kcal 34,5g Prot 23,9g Lip 72,8g

Espirales con bacón
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Salteado de patata y zanahoria
Yogur natural
Pan integral
(1, 6, 14, 7, 3)

714 Kcal 53,1g Prot 18,3g Lip 76g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Surfers de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 4, 3, 6)

775 Kcal 28,7g Prot 26g Lip 92,1g Hc

Arroz tres delicias
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 14, 1)

718 Kcal 33,1g Prot 15,1g Lip 105,8g

Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur natural
Pan
(14, 3, 7, 1, 6)

539 Kcal 15,4g Prot 23,4g Lip 50,7g

Garbanzos guisados con chorizo
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

709 Kcal 32g Prot 33,3g Lip 67,1g Hc

JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA

Ensalada César
Hamburguesa mixta completa
Patatas fritas
Brownie

(1, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 8)

811 Kcal 34,7g Prot 47,2g Lip 81,4g

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 4, 6)

805 Kcal 42,3g Prot 16g Lip 76,2g Hc

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

677 Kcal 53,9g Prot 21,1g Lip 59g Hc

Espaguetis boloñesa
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 7, 14, 3, 4, 6)

908 Kcal 37,5g Prot 29,2g Lip 94,6g

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

662 Kcal 34,5g Prot 23,9g Lip

Menestra de verduras con jamón
Albóndigas mixta en salsas
Patatas dado
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 7, 3, 6)

871 Kcal 21,2g Prot 24g Lip 71,8g

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan integral
(3, 14, 1)

695 Kcal 16,2g Prot 25g Lip 95,7g Hc

Lentejas ECO guisadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 3, 14)

835 Kcal 42,4g Prot 39g Lip 100,1g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

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

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 sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

