

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
*Filete de pollo empanado
Patatas gajo especiadas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7)

887 Kcal 43,9g Prot 21,9g Lip 122,5g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

504 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 61,8g

*Macarrones con tomate
Costillas de cerdo asadas
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

1212 Kcal 56,3g Prot 81,8g Lip 51,6g

Lentejas ECO estofadas con verduras
Filete de pavo a la plancha
Tomate provenzal
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

527 Kcal 30,2g Prot 7,4g Lip 75,2g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

869 Kcal 26,8g Prot 34,8g Lip 108,2g

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz pilaf
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

642 Kcal 23,8g Prot 16,3g Lip 73,2g

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

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

*Espirales al ajillo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Salteado de patata y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

452 Kcal 40g Prot 10,9g Lip 44,8g Hc

Alubias blancas con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

652 Kcal 33,3g Prot 14,7g Lip 84g Hc

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)

621 Kcal 26,2g Prot 10,9g Lip 99,7g

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

590 Kcal 12,8g Prot 22,6g Lip 69,5g

Garbanzos con verduras
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

642 Kcal 25,7g Prot 23,3g Lip 79,6g

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera completa
Patatas fritas
Brownie
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 7, 8)

900 Kcal 27,8g Prot 26,1g Lip 133,4g

Lentejas ECO estofadas con verduras
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

678 Kcal 30,9g Prot 15,4g Lip 85,4g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

724 Kcal 52,1g Prot 20,7g Lip 73,7g

*Espaguetis boloñesa
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

499 Kcal 25,6g Prot 21,4g Lip 45,1g

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

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

Menestra de verduras rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

636 Kcal 28g Prot 19,2g Lip 68,3g

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

679 Kcal 14,5g Prot 21,7g Lip 100,8g

Lentejas ECO estofadas con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

605 Kcal 27,8g Prot 20,6g Lip 99g Hc



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. Coli(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



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.

