

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
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1)

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

*Macarrones con tomate
Costillas de cerdo asadas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al ajillo
Tomate provenzal
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Sopa de ave
Filete de pavo al limón
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

*Espirales al ajillo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Alubias blancas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de judías verdes
Cinta de lomo en salsa
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

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

Ensalada de pollo
Hamburguesa de pechuga de pollo completa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 11)

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

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

Espaguetis con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

Sopa de ave
Filete de pavo al limón
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Menestra de verduras rehogadas
*Pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Lentejas ECO estofadas con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

591 Kcal 31,6g Prot 15,4g Lip 72,1g



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



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.

