



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

"Bienvenidos Al Cole"

Arroz con salsa de tomate
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

898 Kcal 26,8g Prot 30,4g Lip 121,9g Hc

Alubias blancas guisadas
Filete de pavo plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

664 Kcal 33,7g Prot 21,3g Lip 82,3g Hc

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

532 Kcal 23,2g Prot 20,2g Lip 57,9g Hc

Espaguetis al ajillo
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

584 Kcal 25g Prot 14,2g Lip 82,9g Hc

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

571 Kcal 27,4g Prot 13,4g Lip 74,1g Hc

Sopa de ave
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

591 Kcal 18,4g Prot 18,6g Lip 62,9g Hc

Arroz con tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

868 Kcal 34g Prot 21g Lip 128,5g Hc

Lentejas ECO estofadas con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

748 Kcal 29,9g Prot 34,7g Lip 66,2g Hc

Macarrones con champiñón
Merluza al limón
Zanahoria y guisantes salteados
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 7)

402 Kcal 23g Prot 12,2g Lip 42,1g Hc

Crema de calabacín
Pollo salteado
Cuscús
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

495 Kcal 24,5g Prot 10,1g Lip 69g Hc

Judías verdes con salsa casera de tomate
Filete de pollo guisado
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

475 Kcal 26,9g Prot 11,4g Lip 55,5g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Rollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

593 Kcal 30,1g Prot 15,4g Lip 72,6g Hc

Arroz a la milanesa
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

811 Kcal 25,2g Prot 35,4g Lip 89,4g Hc

*Espirales rehogados con verduras
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

386 Kcal 26,6g Prot 12,9g Lip 34,9g Hc

Alubias blancas a la riojana
Salmón al horno
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

860 Kcal 44,5g Prot 35,4g Lip 86,3g Hc

Espaguetis con tomate
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

834 Kcal 30,6g Prot 35,6g Lip 91,5g Hc

Lentejas ECO estofadas con verduras
Lomo de sajonia a la plancha
Patatas bastón
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

682 Kcal 29g Prot 22,8g Lip 72,3g Hc



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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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



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
muchísima fibra a los
menús escolares!

