

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas gajo especiadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

614 Kcal 23,9g Prot 27,1g Lip 66,4g Hc

7

Arroz con pollo
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan / Pan integral
(3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

860 Kcal 33,4g Prot 30,1g Lip 109,5g Hc

8

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc

9

Macarrones a la boloñesa
Croquetas de jamón ibérico
Ensalada de lechuga, tomate y
aceitunas
Yogur natural
Pan
(1, 7, 14, 6)

723 Kcal 29,5g Prot 23,6g Lip 94,4g Hc

10

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza con salsa de puerros
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 6, 7, 1, 10, 11)

697 Kcal 42,3g Prot 15,3g Lip 87,8g Hc

13

14

Arroz con tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan / Pan integral
(3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

954 Kcal 25,9g Prot 40,6g Lip 119g Hc

15

DÍA DE STA TERESA DE JESÚS
Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Fajita de lomo y verduras
Nachos
Brownie
Pan
(14, 1, 7, 3, 6, 8)

637 Kcal 27,2g Prot 27,4g Lip 68,1g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixta en salsas
Patatas dado
Yogur natural
Pan
(1, 3, 14, 7)

739 Kcal 28,1g Prot 29,9g Lip 64,8g Hc

17

Garbanzos guisados
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 6, 7, 14, 10, 11)

828 Kcal 45,2g Prot 29g Lip 86,5g Hc

20

21

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 3, 14, 1)

758 Kcal 15,6g Prot 28,5g Lip 65,4g Hc

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur natural
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

691 Kcal 38,1g Prot 27,2g Lip 66,5g Hc

22

Arroz tres delicias
Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 14)

845 Kcal 33,2g Prot 27g Lip 114,1g Hc

23

Espaguetis con champiñón y bacón
Merluza en salsa verde
Verduras horneadas
Yogur sabor
Pan
(1, 6, 4, 7)

785 Kcal 38,8g Prot 22,1g Lip 102,1g Hc

24

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

545 Kcal 38,7g Prot 8,8g Lip 80,8g Hc

27

28

Lentejas ECO guisadas
Merluza al ajillo
Tomate provenzal
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 4, 14)

797 Kcal 46,4g Prot 27,5g Lip 81,6g Hc

Paella valenciana
Pechuga de pollo a la Villaroy
Patatas gajo especiadas
Yogur natural
Pan / Pan integral
(1, 7, 6, 10, 11)

1028 Kcal 40,8g Prot 33,8g Lip 135,3g Hc

29

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 6, 1)

493 Kcal 17g Prot 23,4g Lip 49,7g Hc

30

Coditos con tomate
Hamburguesa mixta completa
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 6, 7, 11, 14)

1152 Kcal 43,1g Prot 42,2g Lip 148,5g Hc

31

Marmitako
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 6, 14, 1, 10, 11)

690 Kcal 25,5g Prot 34,6g Lip 63,5g 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.Cot (T.S. Nº2816) / H.C.Cot: 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

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.



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



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

