



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Patatas con atún en salsa verde Jamoncitos de pollo asados Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 6, 14) 749 Kcal 60,9g Prot 34,1g Lip 68,2g	2	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 632 Kcal 27,9g Prot 28,7g Lip 57,7g	3	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 648 Kcal 24,8g Prot 13g Lip 100,3g
6	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo especiadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 640 Kcal 21,9g Prot 26,8g Lip 71,2g Hc	7	Arroz con pollo Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 883 Kcal 31,2g Prot 29,6g Lip 114,2g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 32,6g Prot 23,2g Lip 83,5g Hc	9	Macarrones boloñesa *Filete de cerdo empanado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 728 Kcal 32,2g Prot 26,6g Lip 82,7g Hc	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza con salsa de puerros Patatas al vapor Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7) 721 Kcal 40,1g Prot 14,8g Lip 92,6g Hc
13		14	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 977 Kcal 23,7g Prot 40,2g Lip 123,8g Hc	15	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Fajita de lomo y verduras Nachos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 606 Kcal 24,5g Prot 18,7g Lip 77,2g Hc	16	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixta en salsas Patatas dado Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 3, 14, 7) 766 Kcal 26,1g Prot 29,5g Lip 69,6g Hc	17	Garbanzos guisados Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 852 Kcal 42,9g Prot 28,5g Lip 91,3g Hc
20	Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 3, 14) 784 Kcal 13,6g Prot 28,2g Lip 70,2g Hc	21	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 715 Kcal 35,9g Prot 26,7g Lip 71,3g Hc	22	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14) 725 Kcal 24,6g Prot 22g Lip 99,4g Hc	23	Espaguetis con champiñones Merluza en salsa verde Verduras horneadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 7) 662 Kcal 31,8g Prot 15,4g Lip 89,2g Hc	24	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 36,5g Prot 8,3g Lip 85,6g Hc
27	Lentejas ECO guisadas Merluza al ajillo Tomate provenzal Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 4, 14) 823 Kcal 44,5g Prot 27,2g Lip 86,4g Hc	28	Paella valenciana Filete de pollo guisado Patatas gajo especiadas Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 7) 912 Kcal 45,3g Prot 25,9g Lip 114,6g Hc	29	Judías verdes rehogadas con zanahoria Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6) 519 Kcal 15g Prot 23,1g Lip 54,5g Hc	30	Coditos con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 1226 Kcal 37g Prot 31,6g Lip 180,1g Hc	31	Marmitako Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 6, 14) 713 Kcal 23,3g Prot 34,2g Lip 68,3g Hc



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO

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) / H.C.Col. CYL00366/ RN (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

algadi educa

### 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)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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.

**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



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

