



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Patatas con pescado Jamoncitos de pollo asados Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 813 Kcal 61,8g Prot 37,5g Lip 74,8g	2	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 635 Kcal 24,6g Prot 25,1g Lip 69,9g	3	Arroz con salsa de tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 612 Kcal 22,6g Prot 9,8g Lip 100,9g
6	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas al vapor Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 666 Kcal 20,2g Prot 33,6g Lip 63,9g Hc	7	Arroz con pollo y verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 682 Kcal 17,4g Prot 17,9g Lip 105,6g Hc	8	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc	9	Macarrones boloñesa *Filete de cerdo empanado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 23,2g Prot 19,2g Lip 69,1g Hc	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Patatas al vapor Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 720 Kcal 40,7g Prot 15,3g Lip 90,9g Hc
13		14	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 955 Kcal 20,9g Prot 38g Lip 125,8g Hc	15	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lomo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 674 Kcal 20,2g Prot 33,7g Lip 64,2g Hc	16	*Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 30,3g Prot 21,3g Lip 58,7g Hc	17	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 763 Kcal 32,8g Prot 18,7g Lip 71,7g Hc
20	Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 668 Kcal 11,1g Prot 23,3g Lip 76g Hc	21	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc	22	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14) 706 Kcal 27,3g Prot 21,5g Lip 93,1g Hc	23	Espaguetis con champiñón Merluza al perejil Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 567 Kcal 21,4g Prot 13,7g Lip 80,7g 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 estofadas con verduras Merluza al ajillo Tomate provenzal Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 510 Kcal 29,8g Prot 7,2g Lip 70,5g Hc	28	Paella valenciana Filete de pollo guisado Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 905 Kcal 42g Prot 24,2g Lip 121,5g 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	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 1026 Kcal 26,7g Prot 22,5g Lip 162,9g 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



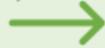
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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 mucha fibra a los menús escolares!

