



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

Patatas con atún en salsa verde
Jamonicos de pollo asados
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 6, 14)

Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4)

749 Kcal 60,9g Prot 34,1g Lip 68,2g

635 Kcal 24,6g Prot 25,1g Lip 69,9g

648 Kcal 24,8g Prot 13g Lip 100,3g

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

7 Arroz con pollo y verduritas
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

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

751 Kcal 20,4g Prot 39,7g Lip 70,8g Hc

591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc

573 Kcal 23,2g Prot 19,2g Lip 69,1g Hc

720 Kcal 40,7g Prot 15,3g Lip 90,9g Hc

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

14 Arroz con tomate
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

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

16 Macarrones boloñesa
*Filete de cerdo empanado
Ensalada de lechuga, tomate y
aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

17 Lentejas ECO estofadas con verduras
Lomo de merluza con salsa de puerros
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

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

21 Arroz con tomate
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

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

23 Macarrones boloñesa
*Filete de cerdo empanado
Ensalada de lechuga, tomate y
aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

24 Lentejas ECO estofadas con verduras
Lomo de merluza con salsa de puerros
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

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

28 Arroz con tomate
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

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

30 Macarrones boloñesa
*Filete de cerdo empanado
Ensalada de lechuga, tomate y
aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

31 Lentejas ECO estofadas con verduras
Lomo de merluza con salsa de puerros
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

20 Crema de brócoli
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

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

22 Arroz dos delicias
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

23 Espaguetis con champiñón
Merluza en salsa verde
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4)

24 Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

27 Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al ajillo
Tomate provenzal
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

28 Paella valenciana
Filete de pollo guisado
Patatas gajo especiadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1)

29 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

30 *Macarrones con tomate
Hamburguesa de ternera casera
completa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

31 Marmitako
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 14)

521 Kcal 31,6g Prot 7,4g Lip 70,9g Hc

915 Kcal 42g Prot 22,3g Lip 126,8g Hc

659 Kcal 20,2g Prot 37,1g Lip 53g Hc

1026 Kcal 26,7g Prot 22,5g Lip 162,9g Hc

713 Kcal 23,3g Prot 34,2g Lip 68,3g 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) / 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

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



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