



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	2	3			
				Patatas con atún en salsa verde Jamonicos 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	Crema de zanahoria Ragut de pavo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 639 Kcal 24,9g Prot 26g Lip 69,6g Hc	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	7	8	9	10					
Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas gajo especiadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 751 Kcal 20,4g Prot 39,7g Lip 70,8g Hc	Arroz con pollo y verduritas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 796 Kcal 31,9g Prot 25,7g Lip 102,3g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 713 Kcal 41,3g Prot 15,6g Lip 88,2g Hc	*Macarrones con tomate *Filete de cerdo empanado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 21,7g Prot 16,5g Lip 98,5g Hc	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	15	16	17					
	Arroz con tomate Pollo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 872 Kcal 30,6g Prot 23,3g Lip 127,8g Hc	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	*Sopa de ave Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 29,6g Prot 22,4g Lip 58,3g Hc	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 595 Kcal 33,6g Prot 14,2g Lip 71,1g Hc					
20	21	22	23	24					
Crema de brócoli Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 488 Kcal 19,8g Prot 12,1g Lip 58,2g Hc	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 713 Kcal 41,3g Prot 15,6g Lip 88,2g Hc	Arroz dos delicias *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 23,8g Prot 18,5g Lip 99,7g Hc	Espaguetis con champiñón Merluza en salsa verde Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 626 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 85,2g Hc	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	28	29	30	31					
Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al ajillo Tomate provenzal Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 521 Kcal 31,6g Prot 7,4g Lip 70,9g Hc	Paella valenciana Filete de pollo guisado Patatas gajo especiadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 915 Kcal 42g Prot 22,3g Lip 126,8g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 659 Kcal 20,2g Prot 37,1g Lip 53g Hc	*Macarrones con tomate Hamburguesa de pechuga de pollo completa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (11, 14) 693 Kcal 27,4g Prot 16,8g Lip 102,6g Hc	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. CYL.00366/ 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)

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.

**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!

