



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Patatas con atún en salsa verde Jamoncitos de pollo asados Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (1, 4, 6, 14) 723 Kcal 62,9g Prot 34,5g Lip 63,4g	2	Crema de zanahoria Ragut de pavo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 613 Kcal 26,9g Prot 26,4g Lip 64,8g	3	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 4) 622 Kcal 26,8g Prot 13,4g Lip 95,5g
6	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas gajo especiadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 725 Kcal 22,3g Prot 40,1g Lip 66g Hc	7	Arroz con pollo y verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 655 Kcal 19,3g Prot 18,3g Lip 100,8g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 735 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 87,9g Hc	9	Macarrones con salsa de tomate *Filete de cerdo empanado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 651 Kcal 27,7g Prot 19,3g Lip 89,3g Hc	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Patatas al vapor Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 694 Kcal 42,7g Prot 15,7g Lip 86,1g Hc
13		14	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 929 Kcal 22,9g Prot 38,4g Lip 121g Hc	15	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lomo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan (14, 1) 647 Kcal 22,2g Prot 34,1g Lip 59,4g Hc	16	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 582 Kcal 32,6g Prot 23g Lip 57,7g Hc	17	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 569 Kcal 35,6g Prot 14,6g Lip 66,3g Hc
20	Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 642 Kcal 13,1g Prot 23,7g Lip 71,2g Hc	21	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 735 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 87,9g Hc	22	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 6, 14, 1) 699 Kcal 26,6g Prot 22,4g Lip 94,6g Hc	23	Espaguetis con champiñones Merluza en salsa verde Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (1, 4) 614 Kcal 31g Prot 13,7g Lip 86,5g Hc	24	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14, 1) 542 Kcal 38,5g Prot 8,6g Lip 80,8g Hc
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al ajillo Tomate provenzal Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 495 Kcal 33,6g Prot 7,8g Lip 66,1g Hc	28	Paella valenciana Filete de pollo guisado Patatas gajo especiadas Fruta de temporada Pan (1) 889 Kcal 44g Prot 22,7g Lip 122g 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 de pechuga de pollo completa Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 11, 14) 685 Kcal 32,9g Prot 19,9g Lip 91,7g Hc	31	Marmitako Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (4, 6, 14, 1) 687 Kcal 25,3g Prot 34,5g Lip 63,5g 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)



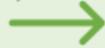
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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!

