



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				1	2	3				
				Patatas estofadas Filete de pollo al horno Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 401 Kcal 23,8g Prot 8,5g Lip 50,9g Hc	Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 578 Kcal 28g Prot 21,3g Lip 57,5g Hc	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4) 453 Kcal 15,2g Prot 6,4g Lip 77,4g Hc				
6	7	8	9	10						
Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas al vapor Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 15,3g Prot 25,6g Lip 63,9g Hc	Arroz con pollo y verduritas Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 697 Kcal 20,6g Prot 27,8g Lip 83,3g Hc	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	Macarrones boloñesa *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga con tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 708 Kcal 31,9g Prot 24,7g Lip 81,8g Hc	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza con salsa de puerros Patatas al vapor Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6, 7) 613 Kcal 33,7g Prot 12,3g Lip 80,2g Hc						
13	14	15	16	17						
Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Merluza al horno Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 1) 478 Kcal 21,2g Prot 8,7g Lip 70,5g Hc	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 641 Kcal 16,3g Prot 18,6g Lip 94,9g Hc	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lomo salteado Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 642 Kcal 19,9g Prot 31,6g Lip 61,3g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 3, 14, 7) 565 Kcal 19,7g Prot 21,8g Lip 55,8g Hc	Garbanzos guisados Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) 588 Kcal 32,2g Prot 19,2g Lip 61,1g Hc						
20	21	22	23	24						
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	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	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	Macarrones con champiñón Merluza en salsa verde Verduras horneadas Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 4, 7) 620 Kcal 31,1g Prot 16,2g Lip 78,8g 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 de la abuela Merluza al ajillo Tomate provenzal Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 609 Kcal 35,7g Prot 14,3g Lip 73,3g Hc	Paella valenciana Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 832 Kcal 45,3g Prot 19,7g Lip 109g Hc	Crema de judías verdes Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 6) 522 Kcal 14,1g Prot 22,7g Lip 58,3g Hc	Coditos con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 742 Kcal 32,2g Prot 28,3g Lip 83,4g Hc	Patatas estofadas Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 649 Kcal 18,9g Prot 33,6g Lip 58,1g 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

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



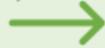
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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!

