



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Patatas con pescado Filete de pollo al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 597 Kcal 33,1g Prot 14,7g Lip 74,5g	2	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta en salsa Patatas fritas Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 668 Kcal 26,6g Prot 33,2g Lip 60,1g	3	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	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas al vapor Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 555 Kcal 21,8g Prot 20,6g Lip 64,4g Hc	7	Arroz con pollo y verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 793 Kcal 35,1g Prot 29,2g Lip 90,1g 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 con tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 550 Kcal 26,1g Prot 20,9g Lip 55,9g 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	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	14	Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 567 Kcal 29,3g Prot 18g Lip 64,7g Hc	15	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	16	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 668 Kcal 21,8g Prot 28,2g Lip 56,9g Hc	17	Garbanzos guisados con chorizo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) 711 Kcal 37,8g Prot 24,7g Lip 72,2g Hc
20	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	21	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 588 Kcal 30,8g Prot 16,9g Lip 67,1g Hc	22	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	23	Macarrones con champiñón Merluza en salsa verde Verduras horneadas Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 4, 7) 601 Kcal 27,5g Prot 15,9g Lip 78,2g 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 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	28	Paella valenciana Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 853 Kcal 45,1g Prot 22,7g Lip 107,6g Hc	29	Crema de judías verdes Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 662 Kcal 19,3g Prot 36,7g Lip 56,8g Hc	30	*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 724 Kcal 28,6g Prot 25,6g Lip 89,5g Hc	31	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)



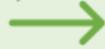
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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!

