

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

504 Kcal 23g Prot 20,9g Lip 54,2g Hc

7

Arroz con pollo y verduritas
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan / Pan integral
(3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

674 Kcal 22,8g Prot 28,2g Lip 78,5g Hc

8

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

666 Kcal 33,8g Prot 23,4g Lip 73,3g Hc

9

Macarrones a la boloñesa
*Filete de cerdo empanado
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur natural
Pan
(1, 7, 14)

806 Kcal 44,2g Prot 25,9g Lip 94,6g Hc

10

Lentejas ECO estofadas con verduras
Filete de pollo en salsa
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

675 Kcal 46,2g Prot 11,6g Lip 85,9g Hc

13

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Filete de pavo a la plancha
Cuscús
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

439 Kcal 22,7g Prot 9,3g Lip 61,6g Hc

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan / Pan integral
(3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

555 Kcal 16,9g Prot 21,4g Lip 71,6g Hc

15

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Lomo salteado
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

590 Kcal 21,1g Prot 31,8g Lip 51,1g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Yogur natural
Pan
(1, 3, 14, 7)

634 Kcal 24,1g Prot 28,7g Lip 51g Hc

17

Garbanzos guisados con chorizo
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

688 Kcal 40g Prot 25,2g Lip 67,4g Hc

20

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

616 Kcal 12,3g Prot 23,6g Lip 65,8g Hc

21

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur natural
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

691 Kcal 38,1g Prot 27,2g Lip 66,5g Hc

22

Arroz tres delicias
Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 14)

683 Kcal 29,1g Prot 22,7g Lip 87,9g Hc

23

Macarrones con champiñón
Tortilla francesa
Verduras horneadas
Yogur natural
Pan
(1, 3, 7)

582 Kcal 22g Prot 18,4g Lip 78g Hc

24

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

545 Kcal 38,7g Prot 8,8g Lip 80,8g Hc

27

Lentejas ECO de la abuela
Ragut de pavo en salsa
Tomate provenzal
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)

619 Kcal 39,9g Prot 21g Lip 62,2g Hc

28

Paella valenciana
Filete de pollo guisado
Patatas dado
Yogur natural
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

830 Kcal 47,3g Prot 23,2g Lip 102,8g Hc

29

Crema de judías verdes
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 6, 1)

471 Kcal 15,4g Prot 23g Lip 48,1g Hc

30

Coditos con tomate
Hamburguesa de ternera en salsa
Patatas fritas
Yogur natural
Pan
(1, 14, 7)

690 Kcal 33,4g Prot 28,5g Lip 73,2g Hc

31

Patatas estofadas con verduras
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

697 Kcal 22,4g Prot 37,3g Lip 62,7g 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
mucho 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

