



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Patatas con pescado Filete de pollo al horno Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 546 Kcal 34,3g Prot 15g Lip 64,3g Hc	2	Crema de zanahoria Ragut de pavo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 587 Kcal 26,1g Prot 26,3g Lip 59,4g	3	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Pan (1, 4) 402 Kcal 16,4g Prot 6,6g Lip 67,2g Hc
6	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas al vapor Fruta de temporada Pan (14, 1) 614 Kcal 21,4g Prot 33,8g Lip 53,7g Hc	7	Arroz con pollo y verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 630 Kcal 18,6g Prot 18,2g Lip 95,4g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 710 Kcal 45,7g Prot 17,8g Lip 82,5g Hc	9	Macarrones con salsa de tomate *Filete de cerdo empanado Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (1, 14) 605 Kcal 26,6g Prot 17,3g Lip 83g Hc	10	Lentejas ECO estofadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Patatas al vapor Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 669 Kcal 41,9g Prot 15,6g Lip 80,7g Hc
13	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Merluza al horno Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 427 Kcal 22,4g Prot 9g Lip 60,3g Hc	14	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 530 Kcal 12,6g Prot 17,6g Lip 78,4g Hc	15	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Lomo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan (14, 1) 622 Kcal 21,4g Prot 34g Lip 54g Hc	16	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 557 Kcal 31,9g Prot 22,9g Lip 52,3g Hc	17	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 543 Kcal 34,8g Prot 14,5g Lip 60,9g 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 fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 710 Kcal 45,7g Prot 17,8g Lip 82,5g Hc	22	Arroz tres delicias *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 6, 14, 1) 655 Kcal 27,6g Prot 19,1g Lip 90,3g Hc	23	Macarrones con champiñón Merluza en salsa verde Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (1, 4) 572 Kcal 29,1g Prot 12,9g Lip 80,8g Hc	24	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14, 1) 517 Kcal 37,8g Prot 8,5g Lip 75,4g Hc
27	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al ajillo Tomate provenzal Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 470 Kcal 32,9g Prot 7,7g Lip 60,7g Hc	28	Paella valenciana Filete de pollo guisado Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 804 Kcal 43,1g Prot 19,4g Lip 109,6g 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 *Filete de pollo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 14) 706 Kcal 35,6g Prot 20g Lip 95,2g Hc	31	Patatas estofadas Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (14, 1) 597 Kcal 20,1g Prot 33,9g Lip 47,9g 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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!

