



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

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

523 Kcal 16,6g Prot 25,9g Lip 53,7g 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 boloñesa
Croquetas de jamón ibérico
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur natural
Pan
(1, 6, 7, 14)

528 Kcal 17,3g Prot 20,7g Lip 65,1g Hc

10

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza con salsa de puerros
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 6, 7, 1, 10, 11)

590 Kcal 36g Prot 12,7g Lip 75,4g 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 zanahoria
Yogur natural
Pan / Pan integral
(3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

618 Kcal 18,5g Prot 19,1g Lip 90,1g Hc

15

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Lomo saltado
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)

513 Kcal 20,9g Prot 22,1g Lip 45,6g Hc

17

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

564 Kcal 34,4g Prot 19,7g Lip 56,3g 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 (huevo, jamón y guisante)
Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 14)

702 Kcal 27,3g Prot 25,9g Lip 86,8g Hc

23

Macarrones con champiñón
Merluza en salsa verde
Verduras horneadas
Yogur natural
Pan
(1, 4, 7)

569 Kcal 32,3g Prot 16,4g Lip 68,6g 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
Merluza al ajillo
Tomate provenzal
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 4)

558 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 63,1g Hc

28

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

809 Kcal 47,5g Prot 20,2g Lip 104,2g 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 mixta en salsa
Patatas fritas
Yogur natural
Pan
(1, 14, 7)

726 Kcal 32,1g Prot 33g Lip 75,6g Hc

31

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

625 Kcal 21,1g Prot 34,1g Lip 53,4g 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



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 mucha 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