

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan
(1)

858 Kcal 59g Prot 40g Lip 84,6g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

619 Kcal 24,1g Prot 21,5g Lip 68,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

678 Kcal 13,8g Prot 17,1g Lip 63g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7)

694 Kcal 29,7g Prot 16,5g Lip 63,5g

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)

670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g Hc

8

Crema de zanahoria
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

597 Kcal 21g Prot 28,5g Lip 56,3g Hc

9

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

663 Kcal 34,7g Prot 23,9g Lip 72g Hc

10

JORNADA FIN DE TRIMESTRE
Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 3, 6, 11, 7)

899 Kcal 24,1g Prot 32,8g Lip 118,7g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Coditos con tomate
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14)

702 Kcal 19,4g Prot 18,9g Lip 68,3g Hc

23

Garbanzos guisados con chorizo
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1)

895 Kcal 42,3g Prot 34,4g Lip 71,4g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(2, 4, 12, 3, 14, 1)

746 Kcal 22,7g Prot 24,4g Lip 87g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(14, 7, 1, 3)

617 Kcal 34,8g Prot 11,6g Lip 64,1g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1)

622 Kcal 15,6g Prot 12,9g Lip 105,8g Hc

29

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

663 Kcal 34,7g Prot 23,9g Lip 72g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Escalope de ternera rebozado
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 11)

660 Kcal 25g Prot 26,6g Lip 74,6g Hc

31

SEMANA SANTA

32

SEMANA SANTA

33

SEMANA SANTA



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

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 / P. P Col: MAD00398 / R.N (T.S. Nº1169/2011) 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 sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



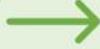
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)
670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g Hc

14

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1)
516 Kcal 12,1g Prot 12,3g Lip 86,1g Hc

7



1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamoncitos de pollo asados
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan
(1)
783 Kcal 56,6g Prot 39,6g Lip 70,7g Hc

8

Arroz al horno con champiñón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)
599 Kcal 16,9g Prot 21,6g Lip 80,1g Hc

15

SEMANA SANTA

22

Coditos al ajillo
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14)
603 Kcal 24,6g Prot 9,2g Lip 54,1g Hc

29

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3)
635 Kcal 44,1g Prot 19,7g Lip 66,3g Hc

7

14

2

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)
558 Kcal 22,1g Prot 21,1g Lip 56,9g Hc

9

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3)
635 Kcal 44,1g Prot 19,7g Lip 66,3g Hc

16

SEMANA SANTA

23

Garbanzos con verduras
Estofado de cerdo con verduras
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
632 Kcal 36g Prot 17,6g Lip 50,4g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de ternera a la plancha
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 11, 1)
598 Kcal 23,5g Prot 23,1g Lip 68,4g Hc

7

14

3

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Zanahoria baby
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
566 Kcal 10,9g Prot 13,6g Lip 46,4g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 11, 14)
566 Kcal 15,1g Prot 15,1g Lip 87g Hc

17

SEMANA SANTA

24

Paella Valenciana
Revuelto de jamón york
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(2, 4, 12, 3, 6, 14, 1)
585 Kcal 21,1g Prot 16,3g Lip 70,9g Hc

7

14

4

Macarrones al ajillo
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1, 4, 14, 3)
543 Kcal 23,4g Prot 12,1g Lip 55,9g

11

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 3)
488 Kcal 29,2g Prot 8,9g Lip 52,1g Hc

7

14



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Crema de zanahoria
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
633 Kcal 19,1g Prot 28g Lip 65,4g Hc

9

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)
700 Kcal 32,7g Prot 23,4g Lip 81g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 11, 7)
828 Kcal 21,7g Prot 32,3g Lip 105,7g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Coditos con tomate
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)
799 Kcal 19,5g Prot 18,8g Lip 88,6g Hc

23

Garbanzos con verduras
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
822 Kcal 36g Prot 24,4g Lip 78,9g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)
783 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 96g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
539 Kcal 27,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

29

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)
700 Kcal 32,7g Prot 23,4g Lip 81g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



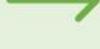
Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Crema de zanahoria
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
633 Kcal 19,1g Prot 28g Lip 65,4g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6)
953 Kcal 19,8g Prot 24,1g Lip 147,7g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
510 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 52,9g Hc

23

Garbanzos con verduras
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
822 Kcal 36g Prot 24,4g Lip 78,9g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)
783 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 96g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Crema de zanahoria
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
633 Kcal 19,1g Prot 28g Lip 65,4g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(6, 7)
1050 Kcal 21,4g Prot 29,3g Lip 156,2g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
510 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 52,9g Hc

23

Garbanzos con verduras
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
822 Kcal 36g Prot 24,4g Lip 78,9g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)
783 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 96g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
539 Kcal 27,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Crema de zanahoria
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
576 Kcal 23,4g Prot 19,9g Lip 65,3g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(6, 7)
1050 Kcal 21,4g Prot 29,3g Lip 156,2g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
510 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 52,9g Hc

23

Garbanzos con verduras
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
822 Kcal 36g Prot 24,4g Lip 78,9g Hc

24

Paella Valenciana
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)
635 Kcal 25g Prot 12,3g Lip 84g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
539 Kcal 27,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Crema de zanahoria
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
633 Kcal 19,1g Prot 28g Lip 65,4g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6)
953 Kcal 19,8g Prot 24,1g Lip 147,7g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
510 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 52,9g Hc

23

Garbanzos con verduras
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
822 Kcal 36g Prot 24,4g Lip 78,9g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)
783 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 96g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

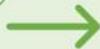
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1)

888 Kcal 57g Prot 39,6g Lip 94,2g Hc

2

Sopa de verdura y pasta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

440 Kcal 10,3g Prot 20,4g Lip 48,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

582 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 63,9g Hc

4

*Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

408 Kcal 25g Prot 8,7g Lip 41,4g Hc

7

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

8

Crema de zanahoria
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

633 Kcal 19,1g Prot 28g Lip 65,4g Hc

9

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

907 Kcal 30,2g Prot 15,4g Lip 142,7g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

373 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 45,4g Hc

23

Sopa de picadillo de pollo
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 29,9g Prot 21,2g Lip 51,6g Hc

24

Paella de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

699 Kcal 17,2g Prot 20,7g Lip 100,8g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

539 Kcal 27,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

28

Arroz con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

575 Kcal 21g Prot 10,7g Lip 91,1g Hc

29

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

30

Verduras variadas rehogadas
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 16,5g Prot 24,5g Lip 59,2g Hc

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

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 / P. P Col: MAD00398 / R.N (T.S. Nº1169/2011) 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 sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



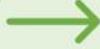
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamoncitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1)

895 Kcal 57,1g Prot 39,6g Lip 93,7g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

656 Kcal 22,2g Prot 21,1g Lip 77,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

714 Kcal 11,9g Prot 16,6g Lip 72g Hc

4

*Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

408 Kcal 25g Prot 8,7g Lip 41,4g Hc

7

Lentejas estofadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 33,6g Prot 19,5g Lip 71,8g Hc

8

Crema de zanahoria
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

633 Kcal 19,1g Prot 28g Lip 65,4g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Arroz con salsa de tomate
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(6, 7)

1050 Kcal 21,4g Prot 29,3g Lip 156,2g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

373 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 45,4g Hc

23

Garbanzos con verduras
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

822 Kcal 36g Prot 24,4g Lip 78,9g Hc

24

Paella de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

699 Kcal 17,2g Prot 20,7g Lip 100,8g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

539 Kcal 27,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

28

Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

577 Kcal 21,9g Prot 10,6g Lip 92,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

