

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan
(4, 1)

670 Kcal 30,6g Prot 9,9g Lip 104,7g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Berenjenas rebozadas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

713 Kcal 24,2g Prot 36,4g Lip 63,6g

4

Garbanzos guisados
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1)

642 Kcal 35,4g Prot 27,7g Lip 64,1g

5

Macarrones con tomate y chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 3, 14)

663 Kcal 21,6g Prot 29,1g Lip 70,9g

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(4, 14, 6, 7, 1)

782 Kcal 36,8g Prot 37g Lip 68,3g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 36,2g Prot 21,6g Lip 112,8g Hc

10

Crema de calabacín
Lasaña de carne
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 4, 6, 7)

629 Kcal 14,4g Prot 11,1g Lip 78g Hc

11

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

652 Kcal 34,7g Prot 24g Lip 69,2g Hc

12

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

656 Kcal 25,9g Prot 10,7g Lip 83,9g Hc

13

Crema de verduras
Cinta de lomo empanada
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 3, 6, 7)

721 Kcal 31,9g Prot 21,3g Lip 83,5g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)

701 Kcal 23,6g Prot 26,8g Lip 87,2g Hc

17

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Jamoncitos de pollo al ajillo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

622 Kcal 56,3g Prot 37,3g Lip 37,8g Hc

18

Ensalada de pasta
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1)

688 Kcal 20,9g Prot 22,6g Lip 58,2g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Fritura variada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7, 12)

627 Kcal 15g Prot 11,7g Lip 93,9g Hc

20

JORNADA ESPECIAL
FIN DE CURSO

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g

797 Kcal 30,1g Prot 34,9g Lip 83,2g Hc

23

24

25

26

27

30

“Algadi les desea Felices Vacaciones”



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) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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^p educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

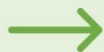
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



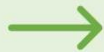
Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

SAMYGREEN Fomenta el consumo de agua



Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.

MÁS VERDE

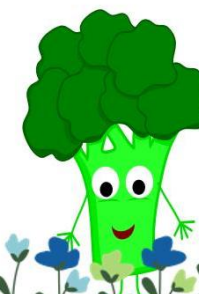
Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO.**



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao al horno
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan
(4, 1)

510 Kcal 26g Prot 8g Lip 77,8g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Berenjenas a la plancha
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

572 Kcal 23g Prot 25,8g Lip 53,6g Hc

4

Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1)

574 Kcal 34,2g Prot 24,8g Lip 53,8g

5

Macarrones al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14)

556 Kcal 18g Prot 21,8g Lip 67,1g Hc

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(4, 14, 6, 7, 1)

660 Kcal 36,5g Prot 35,9g Lip 45,6g

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

574 Kcal 31,6g Prot 20,7g Lip 87,1g Hc

10

Crema de calabacín
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1)

596 Kcal 27,2g Prot 8,6g Lip 78g Hc

11

Sopa de fideos con garbanzos
Cocido (ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14)

546 Kcal 28,9g Prot 17g Lip 65,4g Hc

12

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza al limón
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 4, 14, 1)

576 Kcal 23,4g Prot 10,4g Lip 67,9g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

540 Kcal 31g Prot 12,4g Lip 65,7g Hc

16

Arroz con zanahoria y calabacín
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)

503 Kcal 16,9g Prot 12,8g Lip 72,1g Hc

17

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

561 Kcal 54,3g Prot 36,9g Lip 26,5g Hc

18

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(3, 4, 14, 1)

627 Kcal 18,9g Prot 22,2g Lip 46,9g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1)

505 Kcal 21g Prot 8,7g Lip 42,7g Hc

20

Sopa de ave con fideos
Panini de pavo y queso
Ensalada de lechuga
Yogur natural
(1, 3, 6, 7, 14)

541 Kcal 25,1g Prot 19,3g Lip 59,4g Hc

23

24

25

26

27

30

"Algadi les desea Felices Vacaciones"



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) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

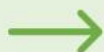
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

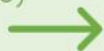
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



SAMYGREEN Fomenta el consumo de agua



Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.

MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
 Bacalao con tomate
 Champiñón salteado
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (4)
 568 Kcal 24,1g Prot 8,5g Lip 88g Hc

3

Crema de zanahoria
 Lacón con aceite y pimentón
 Berenjenas rebozadas
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14, 1)
 750 Kcal 22,3g Prot 35,9g Lip 72,6g

4

Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)
 Hamburguesa de ternera a la plancha
 Patatas fritas
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (3, 4, 14)
 672 Kcal 34,7g Prot 26,1g Lip 70,9g

5

Macarrones con tomate y chorizo
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (1, 6, 7, 3, 14)
 700 Kcal 19,7g Prot 28,6g Lip 79,9g

6

Guiso de patatas con rape
 Salchichas de pavo al grill
 Ensalada de lechuga y tomate
 Tarrina de nata y fresa s/g
 Pan sin alérgenos
 (4, 14, 6, 7)
 819 Kcal 34,9g Prot 36,5g Lip 77,3g

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
 Tortilla de calabacín y patata
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14, 3)
 611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc

10

Crema de calabacín
 Pastel de pescado gratinado
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14, 4)
 494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc

11

Sopa de cocido
 Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
 Repollo, patata y zanahoria
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (1, 3, 6, 7, 14)
 689 Kcal 32,8g Prot 23,5g Lip 78,3g Hc

12

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
 Merluza en salsa menier
 Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (3, 6, 1, 4, 14)
 693 Kcal 24g Prot 10,3g Lip 92,9g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
 *Cinta de lomo empanada
 Puré de patatas
 Yogur sabor
 Pan sin alérgenos
 (14, 6, 7)
 791 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 106,3g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
 Huevo frito
 Patatas fritas
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (3, 14)
 738 Kcal 21,7g Prot 26,4g Lip 96,2g Hc

17

Judías verdes rehogadas con zanahoria
 Jamoncitos de pollo al ajillo
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14)
 658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

18

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
 Albóndigas mixtas en salsa
 Jardinera de verduras
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (3, 4, 14)
 725 Kcal 19g Prot 22,1g Lip 67,2g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
 *Merluza a la andaluza
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14, 4)
 599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

20

Sopa de ave con fideos
 Pizza de jamón y queso
 Patatas chips
 Tarrina de nata y fresa s/g
 (1, 3, 7)
 797 Kcal 30,1g Prot 34,9g Lip 83,2g Hc

23

24

25

26

27

30

"Algadi les desea Felices Vacaciones"



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) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

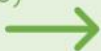
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



SAMYGREEN Fomenta el consumo de agua



Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.

MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

568 Kcal 24,1g Prot 8,5g Lip 88g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 20,9g Prot 30,3g Lip 63,2g

4

Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

672 Kcal 34,7g Prot 26,1g Lip 70,9g

5

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

427 Kcal 10g Prot 19,9g Lip 43,8g Hc

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14, 6)

746 Kcal 34g Prot 33g Lip 72,7g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc

10

Crema de calabacín
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc

11

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

522 Kcal 24,6g Prot 13g Lip 69,4g Hc

12

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza al limón
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 4, 14)

660 Kcal 23g Prot 10,2g Lip 85,8g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
*Cinta de lomo empanada
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

517 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 62,1g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

738 Kcal 21,7g Prot 26,4g Lip 96,2g Hc

17

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

18

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

594 Kcal 30,9g Prot 22,6g Lip 59,1g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

20

Sopa de ave
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta del tiempo

534 Kcal 12,9g Prot 9,4g Lip 83,8g Hc

23

24

25

26

27

30

"Algadi les desea Felices Vacaciones"



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) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

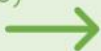
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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 Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a
mano y acostumbra a tus hijos a
beberla regularmente.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

568 Kcal 24,1g Prot 8,5g Lip 88g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 20,9g Prot 30,3g Lip 63,2g

4

Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

678 Kcal 33,5g Prot 27,3g Lip 73,2g

5

Macarrones con tomate y chorizo s/g
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 3, 14)

516 Kcal 12,4g Prot 26,7g Lip 48,3g

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 6, 7)

819 Kcal 34,9g Prot 36,5g Lip 77,3g

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc

10

Crema de calabacín
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc

11

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

522 Kcal 24,6g Prot 13g Lip 69,4g Hc

12

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza al limón
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 4, 14)

660 Kcal 23g Prot 10,2g Lip 85,8g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
*Cinta de lomo empanada
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

791 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 106,3g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

738 Kcal 21,7g Prot 26,4g Lip 96,2g Hc

17

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

18

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

594 Kcal 30,9g Prot 22,6g Lip 59,1g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

20

Sopa de ave
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
(7)

607 Kcal 13,8g Prot 12,9g Lip 88,4g Hc

23

24

25

26

27

30

"Algadi les desea Felices Vacaciones"



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) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

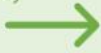
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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 Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a
mano y acostumbra a tus hijos a
beberla regularmente.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

568 Kcal 24,1g Prot 8,5g Lip 88g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Berenjenas rebozadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

750 Kcal 22,3g Prot 35,9g Lip 72,6g

4

Ensalada de garbanzos
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

599 Kcal 30,1g Prot 20g Lip 73,5g Hc

5

Macarrones con tomate y chorizo s/g
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

488 Kcal 20,8g Prot 20,8g Lip 46,4g

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 6, 7)

819 Kcal 34,9g Prot 36,5g Lip 77,3g

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

549 Kcal 38g Prot 8,1g Lip 68,4g Hc

10

Crema de calabacín
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc

11

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

522 Kcal 24,6g Prot 13g Lip 69,4g Hc

12

Arroz dos delicias
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

680 Kcal 23,2g Prot 9,8g Lip 93,2g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
*Cinta de lomo empanada
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

791 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 106,3g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,6g Hc

17

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

18

Ensalada de patata
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 12,8g Prot 14,8g Lip 66,6g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

20

Sopa de ave
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
(7)

607 Kcal 13,8g Prot 12,9g Lip 88,4g Hc

23

24

25

26

27

30

"Algadi les desea Felices Vacaciones"



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) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

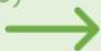
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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 Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a
mano y acostumbra a tus hijos a
beberla regularmente.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

568 Kcal 24,1g Prot 8,5g Lip 88g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 20,9g Prot 30,3g Lip 63,2g

4

Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

672 Kcal 34,7g Prot 26,1g Lip 70,9g

5

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

427 Kcal 10g Prot 19,9g Lip 43,8g Hc

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14, 6)

746 Kcal 34g Prot 33g Lip 72,7g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc

10

Crema de calabacín
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc

11

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

522 Kcal 24,6g Prot 13g Lip 69,4g Hc

12

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 1, 4, 14)

693 Kcal 24g Prot 10,3g Lip 92,9g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
*Cinta de lomo empanada
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

517 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 62,1g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

738 Kcal 21,7g Prot 26,4g Lip 96,2g Hc

17

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

18

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

725 Kcal 19g Prot 22,1g Lip 67,2g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

20

Sopa de ave
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta del tiempo

534 Kcal 12,9g Prot 9,4g Lip 83,8g Hc

23

24

25

26

27

30

"Algadi les desea Felices Vacaciones"



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) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

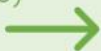
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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 Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a
mano y acostumbra a tus hijos a
beberla regularmente.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz con verduras
Filete de pollo con salsa de tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

641 Kcal 28,3g Prot 12,9g Lip 91,7g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 20,9g Prot 30,3g Lip 63,2g

4

Sopa de picadillo de pollo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

463 Kcal 26,2g Prot 17g Lip 47,8g Hc

5

*Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

427 Kcal 10g Prot 19,9g Lip 43,8g Hc

6

Guiso de patatas con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

474 Kcal 19,8g Prot 12,1g Lip 60,7g

9

Pisto de verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

510 Kcal 16,3g Prot 19,9g Lip 69,9g Hc

10

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

510 Kcal 22,6g Prot 13,9g Lip 51,5g Hc

11

Sopa de ave
Cocido (ternera y pollo)
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

400 Kcal 20g Prot 10,1g Lip 47,9g Hc

12

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

562 Kcal 22g Prot 10,2g Lip 89,3g Hc

13

Verduras variadas rehogadas
*Cinta de lomo empanada
Puré de patatas casero
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

608 Kcal 23,5g Prot 16,5g Lip 60,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

738 Kcal 21,7g Prot 26,4g Lip 96,2g Hc

17

Brócoli rehogado con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

715 Kcal 53,5g Prot 36,8g Lip 42,1g Hc

18

Ensalada de patata
Albóndigas de ternera caseras en
salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

493 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip 59,7g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga
y zanahoria)
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

499 Kcal 20,3g Prot 14,5g Lip 51,8g Hc

20

Sopa de ave
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
(7)

607 Kcal 13,8g Prot 12,9g Lip 88,4g Hc

23

24

25

26

27

30

"Algadi les desea Felices Vacaciones"



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) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

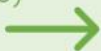
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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 Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a
mano y acostumbra a tus hijos a
beberla regularmente.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo con salsa de tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

648 Kcal 28,4g Prot 12,9g Lip 91,1g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 20,9g Prot 30,3g Lip 63,2g

4

Ensalada de garbanzos
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

599 Kcal 30,1g Prot 20g Lip 73,5g Hc

5

Macarrones con tomate y chorizo s/g
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 3, 14)

516 Kcal 12,4g Prot 26,7g Lip 48,3g

6

Guiso de patatas con verduras
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

794 Kcal 31,1g Prot 36g Lip 76,6g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc

10

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

510 Kcal 22,6g Prot 13,9g Lip 51,5g Hc

11

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

522 Kcal 24,6g Prot 13g Lip 69,4g Hc

12

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)

574 Kcal 22,9g Prot 10,7g Lip 89g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
Cinta de lomo empanada
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 7)

818 Kcal 31,8g Prot 21,2g Lip 103,9g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

738 Kcal 21,7g Prot 26,4g Lip 96,2g Hc

17

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

18

Ensalada de patata
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 12,8g Prot 14,8g Lip 66,6g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

499 Kcal 20,3g Prot 14,5g Lip 51,8g Hc

20

Sopa de ave
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
(7)

607 Kcal 13,8g Prot 12,9g Lip 88,4g Hc

23

24

25

26

27

30

"Algadi les desea Felices Vacaciones"



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) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada 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

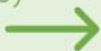


2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo



Pescado o huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Leche



Lácteo o Fruta

Fruta



MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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 Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a
mano y acostumbra a tus hijos a
beberla regularmente.

