



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1		2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g		Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 744 Kcal 31,1g Prot 26,3g Lip 95,6g
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 10, 11) 607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 4, 7, 1, 10, 11) 744 Kcal 26,3g Prot 24,4g Lip 96,4g Hc	
13	14	15	16	17	
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 598 Kcal 19g Prot 25g Lip 53,1g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 10, 11) 687 Kcal 36,7g Prot 25,4g Lip 69,9g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 9) 759 Kcal 23,7g Prot 20,8g Lip 113,1g Hc	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 57,1g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) 780 Kcal 20,2g Prot 23,4g Lip 115,5g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 728 Kcal 37,7g Prot 25,9g Lip 79g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 635 Kcal 15,7g Prot 22,9g Lip 87,6g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 783 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 88,2g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 749 Kcal 18,8g Prot 24,7g Lip 110,6g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 4, 10, 11) 659 Kcal 35,9g Prot 21,8g Lip 75,4g 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. N°2816) / 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

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	
		Garbanzos con espinacas ECO * Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 26,8g Prot 17,6g Lip 67,4g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3, 7) 671 Kcal 24,4g Prot 25,1g Lip 79,5g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 14) 604 Kcal 15,1g Prot 17,8g Lip 89,2g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14) 688 Kcal 30,7g Prot 22,7g Lip 79,1g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 780 Kcal 27,1g Prot 15,9g Lip 92,2g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7) 671 Kcal 19,7g Prot 23,2g Lip 80,3g Hc	
13	14	15	16	17	
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 838 Kcal 56,2g Prot 40,2g Lip 79,8g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) * Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14) 741 Kcal 23,5g Prot 18,8g Lip 108,8g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14) 721 Kcal 33,6g Prot 24,9g Lip 79,3g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 725 Kcal 19,8g Prot 26,7g Lip 94,2g Hc	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 809 Kcal 28,8g Prot 33,1g Lip 93g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma * Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 725 Kcal 37,9g Prot 17,3g Lip 92,3g Hc	



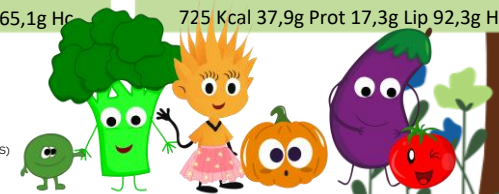
Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.

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. N°2816) / 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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Lentejas con arroz integral
* Abadejo a la andaluza
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc

7

Fideuá de verduras
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

752 Kcal 20,5g Prot 31,9g Lip 88,9g Hc

8

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

591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc

9

Arroz primavera
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 14)

612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc

10

Crema de zanahoria ECO
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y
atún
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 4, 7)

671 Kcal 19,7g Prot 23,2g Lip 80,3g Hc

13

14

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

717 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104,2g Hc

15

* Sopa de ave
Albóndigas mixtas en salsa
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

658 Kcal 18g Prot 24,7g Lip 63,9g Hc

16

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc

17

Lentejas de la abuela (chorizo)
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc

20

21

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Pastel de ternera con puré de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc

Patatas a la marinera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc

22

Espirales con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

607 Kcal 24g Prot 14,1g Lip 90,4g Hc

23

Arroz dos delicias
*Merluza a la andaluza
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

707 Kcal 22,7g Prot 15,2g Lip 109g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

624 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc

27

28

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)

729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc

Espaguetis con tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc

29

Alubias blancas guisadas
Contramuslo de pollo al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

654 Kcal 39,5g Prot 19,2g Lip 79,5g Hc

30

Crema de calabaza ECO y cúrcuma
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc

31

Sopa de puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

725 Kcal 37,9g Prot 17,3g Lip 92,3g 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. N°2816) / 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

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1		2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g		Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 14, 3, 1) 698 Kcal 27,7g Prot 23,9g Lip 93,2g
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 604 Kcal 20,6g Prot 21,9g Lip 78,2g Hc	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 595 Kcal 31,4g Prot 14,2g Lip 78,9g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan (14, 6, 4, 1) 698 Kcal 22,9g Prot 22,1g Lip 94g Hc	
13	14	15	16	17	
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 598 Kcal 19g Prot 25g Lip 53,1g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 4, 6, 1) 590 Kcal 29,6g Prot 19,2g Lip 67,3g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1) 763 Kcal 23,9g Prot 39,1g Lip 56,6g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 14, 1) 715 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104g Hc	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 595 Kcal 31,4g Prot 14,2g Lip 78,9g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 546 Kcal 13,8g Prot 16,2g Lip 82,6g Hc	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 699 Kcal 26,9g Prot 25,9g Lip 88,3g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1) 658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 503 Kcal 26,9g Prot 13g Lip 68,7g 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. N°2816) / 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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	
		Garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 561 Kcal 29,1g Prot 18,2g Lip 64,1g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 719 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 94,9g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1) 624 Kcal 35,2g Prot 18,3g Lip 74,1g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 10, 11) 607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 7, 1, 10, 11) 724 Kcal 24g Prot 23,2g Lip 96,2g Hc	
13	14	15	16	17	
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 598 Kcal 19g Prot 25g Lip 53,1g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 716 Kcal 30,9g Prot 27,4g Lip 78,4g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 560 Kcal 23,4g Prot 26g Lip 57g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 14, 1) 714 Kcal 27g Prot 16,7g Lip 106,5g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 728 Kcal 37,7g Prot 25,9g Lip 79g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 645 Kcal 27,9g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 783 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 88,2g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1) 658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 10, 11) 714 Kcal 37,5g Prot 27,6g Lip 74g 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. N°2816) / 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

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Lentejas con arroz integral
* Abadejo a la andaluza
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc

7

Fideuá de verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)

604 Kcal 15,1g Prot 17,8g Lip 89,2g Hc

8

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

591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc

9

Arroz primavera
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

613 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 92,2g Hc

10

Crema de zanahoria ECO
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y
atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 4)

638 Kcal 16,8g Prot 21g Lip 80g Hc

13

14

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

829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc

15

* Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc

16

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

838 Kcal 56,2g Prot 40,2g Lip 79,8g Hc

17

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)

616 Kcal 27,6g Prot 18,8g Lip 72,1g Hc

20

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Pastel de ternera con puré de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc

21

Patatas a la marinera
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

789 Kcal 21,9g Prot 38,7g Lip 61,4g Hc

22

Espirales con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc

23

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
*Merluza a la andaluza
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 4, 14)

741 Kcal 23,5g Prot 18,8g Lip 108,8g Hc

24

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

591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc

27

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 21,8g Prot 15,3g Lip 94,7g Hc

28

Espaguetis con tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc

29

Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

726 Kcal 24,9g Prot 25,5g Lip 93,1g Hc

30

Crema de calabaza ECO y cúrcuma
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc

31

Sopa de puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Patatas asadas al horno
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

692 Kcal 35g Prot 15,1g Lip 92,1g 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. N°2816) / 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 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14)	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3, 7)	
		634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	671 Kcal 24,4g Prot 25,1g Lip 79,5g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4)	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 14)	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14)	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7)	
701 Kcal 33,4g Prot 20,4g Lip 86,2g Hc	630 Kcal 18,7g Prot 21,5g Lip 83g Hc	718 Kcal 32,6g Prot 23,2g Lip 83,5g Hc	612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	671 Kcal 19,7g Prot 23,2g Lip 80,3g Hc	
13	14	15	16	17	
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1)	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)	
	829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	624 Kcal 17,1g Prot 24,6g Lip 57,9g Hc	828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4, 14)	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)	
609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc	628 Kcal 15,4g Prot 16,4g Lip 97,8g Hc	806 Kcal 18,3g Prot 23g Lip 120,3g Hc	751 Kcal 35,5g Prot 25,4g Lip 83,7g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14)	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14)	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14, 4)	
729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	658 Kcal 13,5g Prot 22,4g Lip 92,4g Hc	809 Kcal 28,8g Prot 33,1g Lip 93g Hc	531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	683 Kcal 33,6g Prot 21,3g Lip 80,1g 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. N°2816) / 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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	
		Espinacas rehogadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 435 Kcal 21g Prot 12,3g Lip 53,4g Hc	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 646 Kcal 20,6g Prot 24,5g Lip 78,7g	
6	7	8	9	10	
Patatas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 640 Kcal 25,3g Prot 20,7g Lip 80,4g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 567 Kcal 14,9g Prot 13,6g Lip 88,4g Hc	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 530 Kcal 35,3g Prot 16g Lip 51,3g Hc	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 608 Kcal 27,7g Prot 11,2g Lip 91,6g Hc	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 750 Kcal 28,6g Prot 29,6g Lip 82,3g Hc	
13	14	15	16	17	
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 591 Kcal 14,2g Prot 22,3g Lip 75,2g Hc	
20	21	22	23	24	
Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 17,6g Prot 17,4g Lip 74,8g Hc	Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 667 Kcal 19,6g Prot 35,5g Lip 61,3g Hc	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc	Arroz dos delicias Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 706 Kcal 24,2g Prot 12,7g Lip 111,6g Hc	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 563 Kcal 38,2g Prot 18,2g Lip 51,5g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 21,7g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 634 Kcal 21,5g Prot 17,9g Lip 89,2g Hc	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 597 Kcal 15,5g Prot 22,2g Lip 68,5g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 556 Kcal 29,9g Prot 19,5g Lip 58,4g 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. Cyl.00366/ 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

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 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

