



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(3, 14, 7, 1)

904 Kcal 22,7g Prot 42,3g Lip 109,6g Hc

9

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

790 Kcal 30,4g Prot 40,8g Lip 67,6g

10

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4)

685 Kcal 32,4g Prot 19,2g Lip 91,8g

11

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan
(3, 1, 6, 14)

764 Kcal 29,2g Prot 25,6g Lip 100,5g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

692 Kcal 21,3g Prot 35,3g Lip 68,5g

15

Lentejas a la burgalesa
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 4)

710 Kcal 29,6g Prot 25,2g Lip 84,2g Hc

16

Ensalada de pasta con maíz y jamón
Tortilla francesa
Chips de calabacín
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 6, 14, 3, 10, 11)

667 Kcal 19,1g Prot 23,1g Lip 93,1g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

678 Kcal 25,6g Prot 26,4g Lip 80,1g Hc

18

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

770 Kcal 40,3g Prot 22,6g Lip 105,5g Hc

19

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 6, 14, 7, 1, 10, 11)

719 Kcal 33,7g Prot 25,3g Lip 84,7g Hc

22

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

782 Kcal 35,6g Prot 22g Lip 93,7g Hc

23

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

680 Kcal 34,4g Prot 23,7g Lip 75,8g Hc

24

Paella de verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

671 Kcal 20,8g Prot 20,8g Lip 96,6g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

763 Kcal 22,4g Prot 29,4g Lip 93,9g Hc

26

Espirales pomodoro
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

719 Kcal 29,3g Prot 28,5g Lip 83,2g Hc

29

Arroz con champiñones al curry
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

684 Kcal 16,5g Prot 27,4g Lip 89g Hc

30

Macarrones integrales con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

682 Kcal 30,9g Prot 21,7g Lip 88g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

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.

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!



Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

931 Kcal 20,7g Prot 41,9g Lip 114,4g Hc

9

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

813 Kcal 28,2g Prot 40,4g Lip 72,3g

10

*Macarrones con tomate
*Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

624 Kcal 22,2g Prot 11,6g Lip 101,2g

11

*Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

592 Kcal 30,4g Prot 21,5g Lip 59,4g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 26,2g Prot 22,2g Lip 66,8g

15

Lentejas a la burgalesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

672 Kcal 32,9g Prot 20,5g Lip 77,5g Hc

16

Ensalada de pasta
Tortilla francesa
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

594 Kcal 10,3g Prot 23,2g Lip 79,2g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc

18

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

671 Kcal 33,8g Prot 24,5g Lip 78g Hc

19

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14, 7)

742 Kcal 31,5g Prot 24,8g Lip 89,5g Hc

22

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc

23

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

577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc

24

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

654 Kcal 21,9g Prot 15,3g Lip 98,7g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

637 Kcal 16g Prot 28,4g Lip 66,3g Hc

26

Espirales con tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 7)

698 Kcal 23,5g Prot 22,3g Lip 94g Hc

29

Arroz con champiñones
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

678 Kcal 14,3g Prot 23,9g Lip 93,1g Hc

30

*Macarrones con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

689 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 100,5g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

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.

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
8	<p>Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>838 Kcal 27,2g Prot 27,5g Lip 114,5g Hc</p>	9	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>813 Kcal 28,2g Prot 40,4g Lip 72,3g</p>	10	<p>*Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4)</p> <p>660 Kcal 24,4g Prot 14,8g Lip 100,5g</p>	11	<p>*Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14)</p> <p>672 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 78,8g</p>	12	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>606 Kcal 26,2g Prot 22,2g Lip 66,8g</p>	15	<p>Lentejas a la burgalesa *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>672 Kcal 32,9g Prot 20,5g Lip 77,5g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha *Calabacín chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 65g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>644 Kcal 33,9g Prot 21,5g Lip 77,9g Hc</p>	19	<p>Arroz dos delicias Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>708 Kcal 30,6g Prot 21,2g Lip 89,7g Hc</p>	22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>654 Kcal 21,9g Prot 15,3g Lip 98,7g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>662 Kcal 20,6g Prot 37,3g Lip 52,7g Hc</p>	26	<p>Espirales con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>642 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 93,5g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones al curry Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>825 Kcal 22,9g Prot 37,7g Lip 90,6g Hc</p>	30	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>689 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 100,5g Hc</p>				
15	<p>Lentejas a la burgalesa *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>672 Kcal 32,9g Prot 20,5g Lip 77,5g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha *Calabacín chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>542 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 65g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>644 Kcal 33,9g Prot 21,5g Lip 77,9g Hc</p>	19	<p>Arroz dos delicias Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>708 Kcal 30,6g Prot 21,2g Lip 89,7g Hc</p>	22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>654 Kcal 21,9g Prot 15,3g Lip 98,7g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>662 Kcal 20,6g Prot 37,3g Lip 52,7g Hc</p>	26	<p>Espirales con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>642 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 93,5g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones al curry Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>825 Kcal 22,9g Prot 37,7g Lip 90,6g Hc</p>	30	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>689 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 100,5g Hc</p>														
22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>654 Kcal 21,9g Prot 15,3g Lip 98,7g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>662 Kcal 20,6g Prot 37,3g Lip 52,7g Hc</p>	26	<p>Espirales con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>642 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 93,5g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones al curry Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>825 Kcal 22,9g Prot 37,7g Lip 90,6g Hc</p>	30	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>689 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 100,5g Hc</p>																								
29	<p>Arroz con champiñones al curry Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>825 Kcal 22,9g Prot 37,7g Lip 90,6g Hc</p>	30	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>689 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 100,5g Hc</p>																																		

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral. Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / 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 educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

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.

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>839 Kcal 19,6g Prot 35,5g Lip 106,3g Hc</p>	9	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>813 Kcal 28,2g Prot 40,4g Lip 72,3g</p>	10	<p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4)</p> <p>651 Kcal 27,9g Prot 15,3g Lip 92,3g</p>	11	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 1, 6, 14)</p> <p>637 Kcal 22,7g Prot 24,5g Lip 72,9g</p>	12	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>606 Kcal 26,2g Prot 22,2g Lip 66,8g</p>
15	<p>Lentejas estofadas *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>585 Kcal 29,8g Prot 13,5g Lip 75,4g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta con maíz y jamón Tortilla francesa *Calabacín chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3)</p> <p>683 Kcal 16,5g Prot 23,3g Lip 94,7g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>644 Kcal 33,9g Prot 21,5g Lip 77,9g Hc</p>	19	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14)</p> <p>720 Kcal 28,8g Prot 22,8g Lip 91g Hc</p>
22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>607 Kcal 29g Prot 13,9g Lip 80,8g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>654 Kcal 21,9g Prot 15,3g Lip 98,7g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>637 Kcal 16g Prot 28,4g Lip 66,3g Hc</p>	26	<p>Espirales pomodoro Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)</p> <p>720 Kcal 24,4g Prot 26g Lip 89,5g Hc</p>
29	<p>Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>692 Kcal 14,5g Prot 20,8g Lip 103,9g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1)</p> <p>699 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 90,6g Hc</p>						

“Bienvenidos Al Cole”

- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 SULFITOS

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

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.

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
8	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1)</p> <p>904 Kcal 22,7g Prot 42,3g Lip 109,6g Hc</p>	9	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>790 Kcal 30,4g Prot 40,8g Lip 67,6g</p>	10	<p>Macarrones con salsa de tomate *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>594 Kcal 28,1g Prot 12,8g Lip 87,1g</p>	11	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Verduritas y patata Fruta de temporada Pan (3, 1, 6, 14)</p> <p>764 Kcal 29,2g Prot 25,6g Lip 100,5g</p>	12	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>582 Kcal 28,4g Prot 22,6g Lip 62,1g</p>	15	<p>Lentejas a la burgalesa Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>653 Kcal 39,3g Prot 23,5g Lip 64,9g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta con maíz y jamón Tortilla francesa *Calabacín chips Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 14, 3, 10, 11)</p> <p>660 Kcal 18,7g Prot 23,7g Lip 90g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>678 Kcal 25,6g Prot 26,4g Lip 80,1g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>690 Kcal 36,6g Prot 13,8g Lip 108,2g Hc</p>	19	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 14, 7, 1, 10, 11)</p> <p>719 Kcal 33,7g Prot 25,3g Lip 84,7g Hc</p>	22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>782 Kcal 35,6g Prot 22g Lip 93,7g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)</p> <p>584 Kcal 31,2g Prot 14,4g Lip 76,1g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>583 Kcal 24,3g Prot 13g Lip 87,4g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>611 Kcal 17,9g Prot 28,7g Lip 61,5g Hc</p>	26	<p>Espirales pomodoro Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11)</p> <p>853 Kcal 35,1g Prot 26,7g Lip 82,8g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>684 Kcal 16,5g Prot 27,4g Lip 89g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>682 Kcal 30,9g Prot 21,7g Lip 88g Hc</p>				
15	<p>Lentejas a la burgalesa Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1)</p> <p>653 Kcal 39,3g Prot 23,5g Lip 64,9g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta con maíz y jamón Tortilla francesa *Calabacín chips Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 14, 3, 10, 11)</p> <p>660 Kcal 18,7g Prot 23,7g Lip 90g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>678 Kcal 25,6g Prot 26,4g Lip 80,1g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>690 Kcal 36,6g Prot 13,8g Lip 108,2g Hc</p>	19	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 14, 7, 1, 10, 11)</p> <p>719 Kcal 33,7g Prot 25,3g Lip 84,7g Hc</p>	22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>782 Kcal 35,6g Prot 22g Lip 93,7g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)</p> <p>584 Kcal 31,2g Prot 14,4g Lip 76,1g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>583 Kcal 24,3g Prot 13g Lip 87,4g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>611 Kcal 17,9g Prot 28,7g Lip 61,5g Hc</p>	26	<p>Espirales pomodoro Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11)</p> <p>853 Kcal 35,1g Prot 26,7g Lip 82,8g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>684 Kcal 16,5g Prot 27,4g Lip 89g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>682 Kcal 30,9g Prot 21,7g Lip 88g Hc</p>														
22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>782 Kcal 35,6g Prot 22g Lip 93,7g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)</p> <p>584 Kcal 31,2g Prot 14,4g Lip 76,1g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>583 Kcal 24,3g Prot 13g Lip 87,4g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>611 Kcal 17,9g Prot 28,7g Lip 61,5g Hc</p>	26	<p>Espirales pomodoro Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11)</p> <p>853 Kcal 35,1g Prot 26,7g Lip 82,8g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>684 Kcal 16,5g Prot 27,4g Lip 89g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>682 Kcal 30,9g Prot 21,7g Lip 88g Hc</p>																								
29	<p>Arroz con champiñones al curry Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>684 Kcal 16,5g Prot 27,4g Lip 89g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>682 Kcal 30,9g Prot 21,7g Lip 88g Hc</p>																																		

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / 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 educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



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

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy **CRISPI**
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
8	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>931 Kcal 20,7g Prot 41,9g Lip 114,4g Hc</p>	9	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>813 Kcal 28,2g Prot 40,4g Lip 72,3g</p>	10	<p>Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 4)</p> <p>711 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 96,6g</p>	11	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 1, 6, 14)</p> <p>637 Kcal 22,7g Prot 24,5g Lip 72,9g</p>	12	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>606 Kcal 26,2g Prot 22,2g Lip 66,8g</p>	15	<p>Lentejas a la burgalesa Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>736 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 89g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta con maíz y jamón Tortilla francesa *Calabacín chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3)</p> <p>683 Kcal 16,5g Prot 23,3g Lip 94,7g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>644 Kcal 33,9g Prot 21,5g Lip 77,9g Hc</p>	19	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14, 7)</p> <p>742 Kcal 31,5g Prot 24,8g Lip 89,5g Hc</p>	22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>704 Kcal 32,2g Prot 23,2g Lip 80,6g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)</p> <p>697 Kcal 18,8g Prot 20,5g Lip 101,4g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>637 Kcal 16g Prot 28,4g Lip 66,3g Hc</p>	26	<p>Espirales pomodoro Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14, 7)</p> <p>742 Kcal 27,1g Prot 28g Lip 88g Hc</p>	29	<p>Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>679 Kcal 14,4g Prot 23,9g Lip 93,2g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1)</p> <p>699 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 90,6g Hc</p>				
15	<p>Lentejas a la burgalesa Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>736 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 89g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta con maíz y jamón Tortilla francesa *Calabacín chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14, 3)</p> <p>683 Kcal 16,5g Prot 23,3g Lip 94,7g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>644 Kcal 33,9g Prot 21,5g Lip 77,9g Hc</p>	19	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14, 7)</p> <p>742 Kcal 31,5g Prot 24,8g Lip 89,5g Hc</p>	22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>704 Kcal 32,2g Prot 23,2g Lip 80,6g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)</p> <p>697 Kcal 18,8g Prot 20,5g Lip 101,4g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>637 Kcal 16g Prot 28,4g Lip 66,3g Hc</p>	26	<p>Espirales pomodoro Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14, 7)</p> <p>742 Kcal 27,1g Prot 28g Lip 88g Hc</p>	29	<p>Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>679 Kcal 14,4g Prot 23,9g Lip 93,2g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1)</p> <p>699 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 90,6g Hc</p>														
22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>656 Kcal 29,2g Prot 20,9g Lip 66,1g Hc</p>	23	<p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>704 Kcal 32,2g Prot 23,2g Lip 80,6g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)</p> <p>697 Kcal 18,8g Prot 20,5g Lip 101,4g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>637 Kcal 16g Prot 28,4g Lip 66,3g Hc</p>	26	<p>Espirales pomodoro Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14, 7)</p> <p>742 Kcal 27,1g Prot 28g Lip 88g Hc</p>	29	<p>Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>679 Kcal 14,4g Prot 23,9g Lip 93,2g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1)</p> <p>699 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 90,6g Hc</p>																								
29	<p>Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>679 Kcal 14,4g Prot 23,9g Lip 93,2g Hc</p>	30	<p>Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1)</p> <p>699 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 90,6g Hc</p>																																		

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

802 Kcal 18,9g Prot 36,7g Lip 93,8g Hc

9

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

690 Kcal 19,8g Prot 37,1g Lip 61g Hc

10

*Macarrones con tomate
*Filete de pavo en salsa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

577 Kcal 20,4g Prot 8,8g Lip 96,3g Hc

11

*Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

592 Kcal 30,4g Prot 21,5g Lip 59,4g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

597 Kcal 25,9g Prot 22g Lip 65,4g Hc

15

Pisto de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

444 Kcal 23g Prot 15,5g Lip 47,7g Hc

16

Ensalada de pasta
Tortilla francesa
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

594 Kcal 10,3g Prot 23,2g Lip 79,2g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc

18

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

502 Kcal 20,1g Prot 15,1g Lip 64,3g Hc

19

Arroz dos delicias
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

716 Kcal 30,5g Prot 21,2g Lip 91,8g Hc

22

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

583 Kcal 27,8g Prot 16g Lip 61,1g Hc

23

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

557 Kcal 36,1g Prot 16,2g Lip 55,7g Hc

24

Paella de verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 22,1g Prot 12,5g Lip 92g Hc

25

Brócoli rehogado con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

663 Kcal 15,1g Prot 25,2g Lip 61,4g Hc

26

Espirales con tomate
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

793 Kcal 28,6g Prot 17,5g Lip 91,4g Hc

29

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

657 Kcal 14,1g Prot 17,5g Lip 102,9g Hc

30

*Macarrones con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 25g Prot 17,2g Lip 93,7g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L.CoI.(T.S. N°2816) / H.C.CoI. CYL003366/ RN (T.S)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

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.

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!



COLABORADOR

Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
8	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>829 Kcal 19,3g Prot 35g Lip 103,2g Hc</p>	9	<p>Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>810 Kcal 28g Prot 40,3g Lip 72,1g Hc</p>	10	<p>*Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>575 Kcal 21,4g Prot 8,5g Lip 96,7g Hc</p>	11	<p>*Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>592 Kcal 30,4g Prot 21,5g Lip 59,4g</p>	12	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>597 Kcal 25,9g Prot 22g Lip 65,4g Hc</p>	15	<p>Lentejas estofadas *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>579 Kcal 29,6g Prot 13,3g Lip 74,6g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta Tortilla francesa *Calabacín chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>594 Kcal 10,3g Prot 23,2g Lip 79,2g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>667 Kcal 33,6g Prot 24,4g Lip 77,8g Hc</p>	19	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14)</p> <p>717 Kcal 28,6g Prot 22,7g Lip 90,8g Hc</p>	22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>626 Kcal 28,7g Prot 19,1g Lip 63,4g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>651 Kcal 21,7g Prot 15,2g Lip 98,5g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>634 Kcal 15,8g Prot 28,3g Lip 66,1g Hc</p>	26	<p>Espirales con tomate Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>627 Kcal 20,1g Prot 17,3g Lip 91g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>657 Kcal 14,1g Prot 17,5g Lip 102,9g Hc</p>	30	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>633 Kcal 25,5g Prot 14,3g Lip 93,8g Hc</p>				
15	<p>Lentejas estofadas *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>579 Kcal 29,6g Prot 13,3g Lip 74,6g Hc</p>	16	<p>Ensalada de pasta Tortilla francesa *Calabacín chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>594 Kcal 10,3g Prot 23,2g Lip 79,2g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria ECO Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc</p>	18	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>667 Kcal 33,6g Prot 24,4g Lip 77,8g Hc</p>	19	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14)</p> <p>717 Kcal 28,6g Prot 22,7g Lip 90,8g Hc</p>	22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>626 Kcal 28,7g Prot 19,1g Lip 63,4g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>651 Kcal 21,7g Prot 15,2g Lip 98,5g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>634 Kcal 15,8g Prot 28,3g Lip 66,1g Hc</p>	26	<p>Espirales con tomate Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>627 Kcal 20,1g Prot 17,3g Lip 91g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>657 Kcal 14,1g Prot 17,5g Lip 102,9g Hc</p>	30	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>633 Kcal 25,5g Prot 14,3g Lip 93,8g Hc</p>														
22	<p>Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>626 Kcal 28,7g Prot 19,1g Lip 63,4g Hc</p>	23	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc</p>	24	<p>Paella de verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>651 Kcal 21,7g Prot 15,2g Lip 98,5g Hc</p>	25	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>634 Kcal 15,8g Prot 28,3g Lip 66,1g Hc</p>	26	<p>Espirales con tomate Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>627 Kcal 20,1g Prot 17,3g Lip 91g Hc</p>	29	<p>Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>657 Kcal 14,1g Prot 17,5g Lip 102,9g Hc</p>	30	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>633 Kcal 25,5g Prot 14,3g Lip 93,8g Hc</p>																								
29	<p>Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>657 Kcal 14,1g Prot 17,5g Lip 102,9g Hc</p>	30	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>633 Kcal 25,5g Prot 14,3g Lip 93,8g Hc</p>																																		

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L.CoI.(T.S. N°2816) / H.C.CoI. CYL00366/ RN (T.S)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



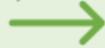
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!

