

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	
		Moros y Cristianos Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 727 Kcal 35,5g Prot 19,3g Lip 112g	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 guisadas con magro Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 662 Kcal 28,9g Prot 18,5g Lip 89,9g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral Merluza a la romana casera Patatas dado Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 7) 648 Kcal 39,1g Prot 21,4g Lip 68,2g 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) 613 Kcal 21,1g Prot 22,1g Lip 79g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 14, 7) 760 Kcal 37,1g Prot 14,5g Lip 117,1g Hc	Garbanzos guisados con chorizo Sándwich mixto Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3) 716 Kcal 23,2g Prot 34,7g Lip 72,3g Hc	Crema de zanahoria ECO Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 747 Kcal 31,2g Prot 28,8g Lip 88,5g Hc	
13	14	15	16	17	
	Lentejas de la abuela (chorizo) Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 812 Kcal 33,9g Prot 40,3g Lip 75,2g Hc	<u>DÍA DE STA TERESA DE JESÚS</u> Crema de calabacín Lasaña de carne Ensalada de lechuga Natillas de vainilla / Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 7, 9) 616 Kcal 19,8g Prot 21,6g Lip 81,8g Hc	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (3, 1) 780 Kcal 63,3g Prot 41,5g Lip 59g Hc	Pote asturiano Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 10, 11) 714 Kcal 39,6g Prot 31,9g Lip 69,9g Hc	
20	21	22	23	24	
<u>DÍA DEL DESARME</u> Garbanzos con espinacas ECO Huevo frito con picadillo de chorizo Patatas fritas Arroz con leche Pan (3, 6, 7, 14, 1) 817 Kcal 29,7g Prot 38,3g Lip 86,8g 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) 658 Kcal 25,8g Prot 26,3g Lip 57,3g Hc	Macarrones integrales con tomate Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 7) 823 Kcal 23,9g Prot 32,1g Lip 88,3g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) 715 Kcal 21,7g Prot 24,6g Lip 97,3g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Ternera gobernada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 619 Kcal 30,2g Prot 24g Lip 63,3g 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 (1, 6, 7, 14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	Espaguetis con salsa aurora Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 672 Kcal 31,3g Prot 25,2g Lip 75,6g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 798 Kcal 31g Prot 34,4g Lip 89,5g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 752 Kcal 19g Prot 24,8g Lip 110,8g 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) 678 Kcal 36,3g Prot 23,5g Lip 75,7g 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. 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

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