

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	
		Moros y Cristianos * Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 541 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 77,3g	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	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 543 Kcal 17,5g Prot 13,6g Lip 75,6g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral *Merluza a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 657 Kcal 30,2g Prot 16,2g Lip 86,7g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 14) 610 Kcal 15,3g Prot 17,9g Lip 90g 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	Garbanzos con verduras Sandwich de jamón york extra Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 605 Kcal 14,1g Prot 8,1g Lip 103g Hc	Crema de zanahoria ECO Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 674 Kcal 24,6g Prot 27,6g Lip 72,3g Hc	
13	14	15	16	17	
	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 774 Kcal 27,6g Prot 35,9g Lip 77,6g Hc	* Sopa de ave Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 22,8g Prot 21,3g Lip 57,5g 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	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 619 Kcal 27,8g Prot 17,6g Lip 85,4g Hc	
20	21	22	23	24	
Garbanzos con espinacas ECO Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 845 Kcal 24,9g Prot 38,1g Lip 91,6g Hc	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 792 Kcal 22,1g Prot 38,8g Lip 61,7g Hc	Espirales con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 764 Kcal 26,4g Prot 25,4g Lip 99,9g Hc	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14) 698 Kcal 22,8g Prot 19,2g Lip 99,4g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria Ternera gobernada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 642 Kcal 28g Prot 23,5g Lip 68g 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 sin alérgenos (14) 637 Kcal 21,8g Prot 15,3g Lip 94,7g Hc	Espaguetis con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 532 Kcal 19,2g Prot 14,6g Lip 73g Hc	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 735 Kcal 25,1g Prot 26,1g Lip 94g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 535 Kcal 21g Prot 17,8g Lip 65,4g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 722 Kcal 35,5g Prot 17g Lip 94,8g 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