



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias pintas con arroz Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 601 Kcal 29,1g Prot 18,3g Lip 84,4g	2	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	3	Patatas guisadas con magro Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 814 Kcal 27,8g Prot 38,3g Lip 77,3g
6	Lentejas con arroz integral *Merluza a la andaluza Patatas dado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 654 Kcal 33,5g Prot 19,8g Lip 74,5g Hc	7	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 758 Kcal 20,7g Prot 32g Lip 89,7g Hc	8	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 634 Kcal 30,7g Prot 13,5g Lip 89,5g Hc	9	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	10	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	Lentejas de la abuela (chorizo) Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 744 Kcal 38,1g Prot 25,4g Lip 80g Hc	15	* Sopa de ave Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Natillas de vainilla / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 609 Kcal 26,1g Prot 24,5g Lip 61,4g 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	Pote asturiano Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 737 Kcal 37,3g Prot 31,4g Lip 74,7g Hc
20	Garbanzos con espinacas ECO Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Arroz con leche Pan sin alérgenos (14, 7) 872 Kcal 37,4g Prot 29,1g Lip 104,3g Hc	21	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) 681 Kcal 23,6g Prot 25,9g Lip 62,1g Hc	22	Espirales con tomate Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 833 Kcal 18,4g Prot 29,1g Lip 100,8g Hc	23	Arroz dos delicias *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 664 Kcal 21,9g Prot 15,6g Lip 99,7g Hc	24	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	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	28	Espaguetis con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 529 Kcal 22,5g Prot 18,2g Lip 60,7g Hc	29	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 669 Kcal 39,7g Prot 20,1g Lip 80,8g 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) 535 Kcal 21g Prot 17,8g Lip 65,4g 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) 744 Kcal 38,3g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc



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/ RN (TS)  
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!

