

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1		2		3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 576 Kcal 28,6g Prot 20,7g Lip 63,9g		Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 496 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 60g Hc		Guiso de patatas con rape Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 3, 6, 7, 10, 11) 507 Kcal 14,6g Prot 21,1g Lip 61,7g
6	7	8	9	10		
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 610 Kcal 34g Prot 18,6g Lip 71,5g Hc	Fideuá de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 712 Kcal 21,3g Prot 26g Lip 89,9g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 505 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 56,2g Hc	Arroz hortelano Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 492 Kcal 27,9g Prot 11,6g Lip 66g 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) 561 Kcal 19,2g Prot 22,5g Lip 61,6g Hc		
13	14	15	16	17		
	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 531 Kcal 12,7g Prot 17,7g Lip 78,3g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1) 487 Kcal 12,3g Prot 17,8g Lip 55,9g Hc	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 545 Kcal 28,4g Prot 17,5g Lip 63,9g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 10, 11) 656 Kcal 40,4g Prot 21,3g Lip 67,2g Hc		
20	21	22	23	24		
Crema de judías verdes Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 7, 9) 579 Kcal 17,1g Prot 19,5g Lip 78,6g Hc	Patatas estofadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 586 Kcal 20,4g Prot 34g Lip 47,8g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 573 Kcal 16,4g Prot 16,5g Lip 87,2g Hc	Arroz tres delicias Merluza en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4, 14) 603 Kcal 22,3g Prot 12,2g Lip 94,9g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 566 Kcal 28,2g Prot 20,9g Lip 61,8g Hc		
27	28	29	30	31		
Arroz hortelano Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 586 Kcal 20g Prot 24,1g Lip 69,3g Hc	Macarrones con salsa de tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 14, 6, 10, 11) 517 Kcal 13,3g Prot 12,7g Lip 83g Hc	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 580 Kcal 21,5g Prot 22,5g Lip 69,8g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 7) 571 Kcal 13,5g Prot 23,9g Lip 72,8g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 4, 10, 11) 684 Kcal 36,2g Prot 23,8g Lip 76,5g 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. 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

