



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 4) 682 Kcal 35,9g Prot 26,3g Lip 79,2g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 744 Kcal 31,1g Prot 26,3g Lip 95,6g
6	Lentejas con arroz integral Merluza a la romana casera Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 636 Kcal 34,5g Prot 16,8g Lip 80,4g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 10, 11) 607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 4, 7, 1, 10, 11) 744 Kcal 26,3g Prot 24,4g Lip 96,4g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 3) 649 Kcal 21g Prot 25,3g Lip 63,3g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 10, 11) 687 Kcal 36,7g Prot 25,4g Lip 69,9g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 7, 9) 759 Kcal 23,7g Prot 20,8g Lip 113,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 57,1g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	24	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 1, 4, 14, 7, 10, 11) 814 Kcal 23,3g Prot 25,6g Lip 115,7g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 635 Kcal 15,7g Prot 22,9g Lip 87,6g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 3, 1) 783 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 88,2g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 7) 749 Kcal 18,8g Prot 24,7g Lip 110,6g Hc	31	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) 659 Kcal 35,9g Prot 21,8g Lip 75,4g 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. 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



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



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
COMIDA						
		Alubias blancas guisadas 446 Kcal 23.1g Prot 17.6g Lip 55.7g Hc 1,6,7	Puré de verduras frescas 132 Kcal 2.9g Prot 5.4g Lip 16.0g Hc 14	Guiso de patatas con rape 169 Kcal 6.8g Prot 5.8g Lip 20.8g Hc 4,14	Arroz a banda 384 Kcal 17.5g Prot 5.7g Lip 71.1g Hc 2,12,14	Espaguetis a la marinera 636 Kcal 17.2g Prot 6.8g Lip 61.6g Hc 1,2,4,12
		Merluza en salsa menier 260 Kcal 31.1g Prot 11.9g Lip 6.8g Hc 1,4,6	Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil 143 Kcal 20.9g Prot 6.1g Lip 0.7g Hc 14	Huevos cocidos con salsa de tomate 199 Kcal 17.4g Prot 14.7g Lip 3.7g Hc 3	Ternera asada en su jugo 228 Kcal 31.1g Prot 8.8g Lip 3.5g Hc	Pollo al curry 329 Kcal 31.0g Prot 20.5g Lip 4.5g Hc 7
		Ensalada de lechuga 55 Kcal 1.3g Prot 4.6g Lip 1.3g Hc 14	Patatas fritas 170 Kcal 2.5g Prot 10.2g Lip 18.0g Hc 14	Ensalada de lechuga y zanahoria 27 Kcal 0.5g Prot 2.2g Lip 1.0g Hc 14	Ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y queso 93 Kcal 1.4g Prot 8.6g Lip 1.6g Hc 1,3,6,7,14	Zanahoria vichy 81 Kcal 1.1g Prot 4.2g Lip 5.7g Hc
		Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc 7	Tarrina de helado 850 Kcal 120.0g Prot 30.0g Lip 120.0g Hc 6,7	Flan 106 Kcal 2.7g Prot 1.8g Lip 19.7g Hc 7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
		Arroz tres delicias 407 Kcal 11.7g Prot 7.2g Lip 71.6g Hc (3,6)	Coditos a la napolitana 385 Kcal 14.6g Prot 9.0g Lip 59.9g Hc (1,7)	Cuscús de verduras 346 Kcal 11.4g Prot 5.9g Lip 58.6g Hc (1)	Sopa de estrellas 217 Kcal 14.9g Prot 9.6g Lip 15.3g Hc (1,3)	Crema de calabacín 134 Kcal 3.4g Prot 5.4g Lip 16.5g Hc
		Tortilla de calabacín y patata 280 Kcal 18.9g Prot 24.9g Lip 41.8g Hc (3)	Pizza de jamón y queso 883 Kcal 36.3g Prot 39.0g Lip 96.6g Hc (1,7)	Ragut de pavo 271 Kcal 29.0g Prot 16.7g Lip 2.7g Hc	Boquerones a la andaluza 272 Kcal 16.8g Prot 15.4g Lip 16.9g Hc (1,3,4)	Tortilla española 539 Kcal 20.3g Prot 34.0g Lip 27.8g Hc (3,14)
		Asadillo de pimientos 65 Kcal 1.0g Prot 4.2g Lip 5.1g Hc (14)	Ensalada de lechuga y tomate 53 Kcal 1.1g Prot 4.4g Lip 1.6g Hc (14)	Guisantes salteados 74 Kcal 3.0g Prot 4.2g Lip 5.0g Hc	Patatas chips 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	Tomate aliñado 53 Kcal 0.7g Prot 4.1g Lip 2.9g Hc
		Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S Nº2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista/), Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
COMIDA						
Lentejas con arroz 330 Kcal 21.8g Prot 8.3g Lip 35.0g Hc 1	Fideuá de verduras 361 Kcal 11.4g Prot 6.0g Lip 63.3g Hc 1	Sopa de cocido 213 Kcal 10.7g Prot 10.6g Lip 17.7g Hc 1,3	Arroz primavera 249 Kcal 4.8g Prot 2.7g Lip 49.4g Hc	Crema de zanahoria ECO 128 Kcal 2.5g Prot 5.1g Lip 16.5g Hc 14	Espaguetis a la marinera 636 Kcal 17.2g Prot 6.8g Lip 61.6g Hc 1,2,4,12	Arroz negro 403 Kcal 15.1g Prot 5.8g Lip 71.0g Hc 12
Merluza a la romana 336 Kcal 34.5g Prot 15.3g Lip 14.1g Hc 1,3,4	Revuelto de jamón york 153 Kcal 9.5g Prot 11.9g Lip 1.5g Hc 3,6	Cocido completo 795 Kcal 41.2g Prot 45.9g Lip 47.5g Hc 3,6,7	Filete de pollo al limón 178 Kcal 34.8g Prot 3.8g Lip 0.5g Hc	Lomo de sajonia plancha 243 Kcal 16.1g Prot 9.1g Lip 14.4g Hc 6	Ragut de pavo 271 Kcal 29.0g Prot 16.7g Lip 2.7g Hc	Bacalao al pil-pil 257 Kcal 31.3g Prot 11.7g Lip 4.8g Hc 1,4
Patatas dado 163 Kcal 2.2g Prot 10.2g Lip 15.2g Hc 14	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes 35 Kcal 0.5g Prot 3.1g Lip 1.1g Hc 14	Repollo, patata y zanahoria 14 Kcal 0.6g Prot 0.1g Lip 2.4g Hc 14	Ensalada de lechuga 55 Kcal 1.3g Prot 4.6g Lip 1.3g Hc 14	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún 74 Kcal 2.9g Prot 6.4g Lip 1.0g Hc 4,14	Asadillo de pimientos 65 Kcal 1.0g Prot 4.2g Lip 5.1g Hc 14	Verduras a la plancha 53 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc
Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc 7	Natillas de vainilla 133 Kcal 4.2g Prot 3.5g Lip 21.4g Hc 7	Tarta de queso 190 Kcal 2.7g Prot 6.5g Lip 19.1g Hc 1,3,7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Macarrones al ajillo 348 Kcal 11.2g Prot 5.4g Lip 61.6g Hc (1)	Crema de champiñón 136 Kcal 4.4g Prot 4.7g Lip 16.1g Hc 817 Kcal 27.2g Prot 22g Lip 125.7g Hc	Ensalada campera 253 Kcal 8.8g Prot 9.2g Lip 31.5g Hc (3,4,14)	Judías verdes a la casera 153 Kcal 7.6g Prot 3.6g Lip 19.1g Hc	Sopa castellana 257 Kcal 13.6g Prot 16.1g Lip 14.6g Hc (1,3,6,7)	Crema de puerros 138 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 17.4g Hc (14)	Ensalada alemana 402 Kcal 5.7g Prot 27.1g Lip 31.5g Hc (3,6,10,14)
Cinta de lomo fresca a la plancha 246 Kcal 27.0g Prot 15.4g Lip 0.0g Hc	Roti de pavo en salsa 356 Kcal 21.6g Prot 26.6g Lip 5.5g Hc (6,7)	Nuggets de pollo 371 Kcal 19.5g Prot 22.0g Lip 24.0g Hc (1,6)	Huevos gratinados con bechamel y queso 251 Kcal 19.1g Prot 19.2g Lip 5.1g Hc (1,3,6,7)	Filete de limanda empanado 223 Kcal 10.7g Prot 10.9g Lip 19.6g Hc (1,4)	Merluza a la plancha 174 Kcal 30.2g Prot 5.4g Lip 0.5g Hc (4)	Flamenquines de fiambre y queso 455 Kcal 13.3g Prot 27.6g Lip 38.4g Hc (1,6,7)
Ensalada de lechuga y maíz 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc (14)	Panadera de calabaza 57 Kcal 1.7g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc	Ensalada de lechuga y maíz 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc (14)	Tomate persille 61 Kcal 1.0g Prot 4.2g Lip 4.1g Hc (1,3)	Champiñón salteado 77 Kcal 3.6g Prot 5.0g Lip 1.0g Hc	Ensalada de lechuga 55 Kcal 1.3g Prot 4.6g Lip 1.3g Hc (14)	Ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y queso 93 Kcal 1.4g Prot 8.6g Lip 1.6g Hc (1,3,6,7,14)
Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista), Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
COMIDA						
Alubias blancas guisadas 446 Kcal 23.1g Prot 17.6g Lip 55.7g Hc 1,6,7	Arroz con tomate 392 Kcal 6.5g Prot 6.8g Lip 74.2g Hc	Sopa de ave con fideos 171 Kcal 10.4g Prot 6.7g Lip 15.2g Hc 1,3	Crema de calabacín 134 Kcal 3.4g Prot 5.4g Lip 16.5g Hc	Lentejas guisadas 506 Kcal 26.2g Prot 22.8g Lip 41.0g Hc 1,6,7	Paella mixta 440 Kcal 18.8g Prot 7.8g Lip 70.2g Hc 2,4,12,14	Patatas con bechamel 436 Kcal 14.3g Prot 20.2g Lip 47.1g Hc 1,6,7
Calamares a la romana 415 Kcal 12.5g Prot 26.7g Lip 31.5g Hc 1,3,12	Huevos fritos 266 Kcal 15.2g Prot 22.5g Lip 0.8g Hc 3	Albóndigas mixtas en salsa 439 Kcal 22.5g Prot 31.5g Lip 16.0g Hc 1,3	Jamoncitos de pollo al horno 542 Kcal 74.2g Prot 44.3g Lip 0.2g Hc	Dados de atún en salsa de tomate 238 Kcal 28.5g Prot 6.2g Lip 17.6g Hc 1,4,6	Estofado de cerdo al chilindrón 185 Kcal 22.2g Prot 4.4g Lip 1.6g Hc	Salmón en salsa de pimientos 241 Kcal 19.2g Prot 15.0g Lip 7.2g Hc 4
Pisto manchego 79 Kcal 0.9g Prot 5.5g Lip 5.9g Hc	Patatas fritas 170 Kcal 2.5g Prot 10.2g Lip 18.0g Hc 14	Zanahoria asada 62 Kcal 1.0g Prot 2.2g Lip 5.6g Hc	Arroz integral 146 Kcal 2.2g Prot 5.7g Lip 19.4g Hc	Ensalada de lechuga y maíz 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc 14	Zanahoria baby 37 Kcal 0.4g Prot 2.1g Lip 3.8g Hc	Tomate y cebolla al horno 38 Kcal 0.8g Prot 2.2g Lip 3.2g Hc
Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc 7	Cuajada 113 Kcal 4.6g Prot 5.0g Lip 12.3g Hc 7	Mousse de chocolate 66 Kcal 2.4g Prot 3.0g Lip 6.6g Hc 7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Coditos con verduras 364 Kcal 12.2g Prot 6.2g Lip 61.4g Hc (1)	Crema de calabaza 125 Kcal 3.3g Prot 4.3g Lip 16.6g Hc	Patatas con bechamel 436 Kcal 14.3g Prot 20.2g Lip 47.1g Hc (1,6,7)	Tabulé de verduras 346 Kcal 11.4g Prot 5.9g Lip 58.6g Hc (1)	Sopa de estrellas 217 Kcal 14.9g Prot 9.6g Lip 15.3g Hc (1,3)	Crema de verduras 144 Kcal 3.4g Prot 5.3g Lip 17.5g Hc	Arroz tres delicias 407 Kcal 11.7g Prot 7.2g Lip 71.6g Hc (3,6)
Filete de pollo a la manzana 203 Kcal 34.8g Prot 5.9g Lip 1.8g Hc	Merluza en salsa marinera 174 Kcal 28.8g Prot 5.7g Lip 1.7g Hc (1,4)	Fajitas de lomo 259 Kcal 17.1g Prot 13.6g Lip 17.1g Hc (1,7)	Filete de bacalao empanado 253 Kcal 9.6g Prot 18.0g Lip 12.8g Hc (1,4)	Huevos a la riojana 365 Kcal 25.5g Prot 24.8g Lip 9.6g Hc (3,6,7)	Tortilla de jamón york 261 Kcal 18.9g Prot 18.8g Lip 3.0g Hc (3,6)	Hamburguesa de pollo en salsa 178 Kcal 15.2g Prot 10.6g Lip 4.8g Hc
Ensalada de lechuga, tomate y queso 66 Kcal 1.4g Prot 5.7g Lip 2.0g Hc (1,3,6,7,14)	Berenjenas a la romana 130 Kcal 1.7g Prot 10.7g Lip 6.6g Hc (1,3)	Ensalada mixta 170 Kcal 13.6g Prot 8.9g Lip 7.2g Hc (1,4)	Ensalada de lechuga y tomate 53 Kcal 1.1g Prot 4.4g Lip 1.6g Hc (1,4)	Champiñón salteado 77 Kcal 3.6g Prot 5.0g Lip 1.0g Hc	Nachos 144 Kcal 1.9g Prot 6.0g Lip 20.1g Hc	Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas 60 Kcal 0.6g Prot 5.9g Lip 0.8g Hc
Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista), Col: CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
COMIDA						
Judías verdes rehogadas 134 Kcal 5.3g Prot 6.3g Lip 10.8g Hc	Patatas a la marinera 233 Kcal 11.5g Prot 5.4g Lip 34.1g Hc 2,4,12,14	Espirales pomodoro 386 Kcal 12.4g Prot 6.5g Lip 67.8g Hc 1,7	Sopa de cocido 213 Kcal 10.7g Prot 10.6g Lip 17.7g Hc 1,3	Arroz tres delicias 407 Kcal 11.7g Prot 7.2g Lip 71.6g Hc 3,6	Risotto de champiñón 438 Kcal 12.3g Prot 14.3g Lip 61.2g Hc 1,6,7	Fabada asturiana 581 Kcal 27.5g Prot 29.5g Lip 56.7g Hc 14
Lasaña de carne 335 Kcal 14.6g Prot 10.8g Lip 41.2g Hc 1,6,7,9	Cinta de lomo fresca a la plancha 246 Kcal 27.0g Prot 15.4g Lip 0.0g Hc	Tortilla francesa 218 Kcal 15.3g Prot 16.6g Lip 0.9g Hc 3	Cocido completo 795 Kcal 41.2g Prot 45.9g Lip 47.5g Hc 3,6,7	Filete de merluza empanado 218 Kcal 9.0g Prot 11.1g Lip 20.1g Hc 1,4	Filetes rusos de ternera encebollados 274 Kcal 27.2g Prot 15.2g Lip 5.9g Hc 1,3	Merluza al horno 176 Kcal 30.3g Prot 5.4g Lip 0.9g Hc 4
Ensalada de lechuga 55 Kcal 1.3g Prot 4.6g Lip 1.3g Hc 14	Ensalada variada con aceitunas 72 Kcal 1.1g Prot 6.3g Lip 2.0g Hc 14	Ensalada de lechuga y zanahoria 60 Kcal 1.2g Prot 4.4g Lip 2.3g Hc 14	Repollo, patata y zanahoria 14 Kcal 0.6g Prot 0.1g Lip 2.4g Hc 14	Patatas panadera 156 Kcal 2.2g Prot 10.1g Lip 13.1g Hc	Berenjenas a la romana 130 Kcal 1.7g Prot 10.7g Lip 6.6g Hc 1,3	Ensalada mixta de atún y huevo 73 Kcal 2.8g Prot 6.0g Lip 1.6g Hc 3,4,14
Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc 7	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Flan de huevo casero 198 Kcal 6.4g Prot 6.5g Lip 28.8g Hc 3,7	Tarta de chocolate 9 Kcal 0.1g Prot 0.6g Lip 0.8g Hc 1,3,6,7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Macarrones salteados con verduras 369 Kcal 12.5g Prot 6.3g Lip 63.1g Hc (1,7)	Sopa de picadillo con huevo 272 Kcal 16.9g Prot 15.6g Lip 16.3g Hc (1,3,6)	Ensalada alemana 402 Kcal 5.7g Prot 27.1g Lip 31.5g Hc (3,6,10,14)	Wok de tallarines, gambas y verdura 404 Kcal 15.9g Prot 6.5g Lip 66.5g Hc (1,2,14)	Crema de puerros 138 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 17.4g Hc (14)	Crema de zanahoria 148 Kcal 3.1g Prot 5.3g Lip 18.9g Hc	Sopa de ave con fideos 171 Kcal 10.4g Prot 6.7g Lip 15.2g Hc (1,3)
Tortilla de queso 321 Kcal 17.1g Prot 26.9g Lip 2.1g Hc (1,3,6,7)	Bacalao al perejil 159 Kcal 30.7g Prot 3.0g Lip 0.5g Hc (4)	Fajitas de pollo 294 Kcal 39.1g Prot 7.7g Lip 15.7g Hc (1,7)	Tortilla de patata 268 Kcal 10.1g Prot 17.0g Lip 13.6g Hc (3,14)	Empanada casera de ternera 183 Kcal 14.1g Prot 11.8g Lip 6.9g Hc (1,3)	Ragout de pollo 219 Kcal 29.9g Prot 9.3g Lip 2.7g Hc	Croquetas de jamón 401 Kcal 7.6g Prot 25.1g Lip 33.6g Hc (1,3,6,7)
Jardinera de verduras 69 Kcal 2.6g Prot 2.4g Lip 6.8g Hc	Arroz pilaf 132 Kcal 2.3g Prot 2.3g Lip 25.0g Hc	Salteado mixto de verduras 90 Kcal 2.7g Prot 4.4g Lip 7.3g Hc	Ensalada de lechuga y tomate 53 Kcal 1.1g Prot 4.4g Lip 1.6g Hc (14)	Pimiento verde asado 52 Kcal 0.7g Prot 4.1g Lip 3.7g Hc	Patatas chips 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	Sanfaina 65 Kcal 1.4g Prot 4.4g Lip 4.7g Hc
Yogur 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/), Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) 271 Kcal 4.7g Prot 5.6g Lip 49.4g Hc	Espaguetis con salsa aurora 374 Kcal 11.7g Prot 7.0g Lip 64.4g Hc 1,7	Alubias blancas guisadas 446 Kcal 23.1g Prot 17.6g Lip 55.7g Hc 1,6,7	Crema de calabaza ECO 97 Kcal 2.6g Prot 2.2g Lip 15.5g Hc 14	Sopa de puchero de garbanzos 255 Kcal 10.7g Prot 10.1g Lip 27.2g Hc 1,6,7,14		
Pollo asado en su jugo 428 Kcal 68.4g Prot 15.9g Lip 1.0g Hc	Limanda al horno 36 Kcal 3.8g Prot 2.3g Lip 0.3g Hc 4	Tortilla española 539 Kcal 20.3g Prot 34.0g Lip 27.8g Hc 3,14	San jacob de jamón y queso 378 Kcal 11.8g Prot 19.1g Lip 39.7g Hc 1,6,7	Bacalao con tomate 269 Kcal 32.2g Prot 9.9g Lip 10.7g Hc 1,4		
Ensalada de lechuga 55 Kcal 0.7g Prot 5.3g Lip 0.7g Hc 14	Ensalada de lechuga y maíz 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc 14	Pisto manchego 79 Kcal 0.9g Prot 5.5g Lip 5.9g Hc	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc 14	Patatas asadas al horno 110 Kcal 2.3g Prot 4.1g Lip 14.8g Hc		
Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc 7		
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Menestra a la riojana 222 Kcal 6.5g Prot 10.2g Lip 21.2g Hc (1,14)	Sopa castellana 257 Kcal 13.6g Prot 16.1g Lip 14.6g Hc (1,3,6,7)	Cuscús de verduras 346 Kcal 11.4g Prot 5.9g Lip 58.6g Hc (1)	Arroz con pollo 435 Kcal 20.0g Prot 6.6g Lip 71.2g Hc	Crema de verduras 144 Kcal 3.4g Prot 5.3g Lip 17.5g Hc		
Boquerones a la andaluz 435 Kcal 42.1g Prot 23.0g Lip 14.5g Hc (1,4)	Empanada casera de ternera 183 Kcal 14.1g Prot 11.8g Lip 6.9g Hc (1,3)	Merluza al limón 174 Kcal 30.2g Prot 5.4g Lip 1.0g Hc (4)	Huevos a la riojana 365 Kcal 25.5g Prot 24.8g Lip 9.6g Hc (3,6,7)	Hamburguesa mixta casera completa 461 Kcal 26.4g Prot 15.8g Lip 54.1g Hc (1,6,11,14)		
Patatas panadera 156 Kcal 2.2g Prot 10.1g Lip 13.1g Hc	Tomate aliñado 53 Kcal 0.7g Prot 4.1g Lip 2.9g Hc	Ensalada variada 115 Kcal 0.4g Prot 11.9g Lip 1.7g Hc (14)	Guisantes salteados 74 Kcal 3.0g Prot 4.2g Lip 5.0g Hc	Patatas chips 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc		
Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Yogur natural 75 Kcal 4.2g Prot 3.8g Lip 5.2g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc		
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1

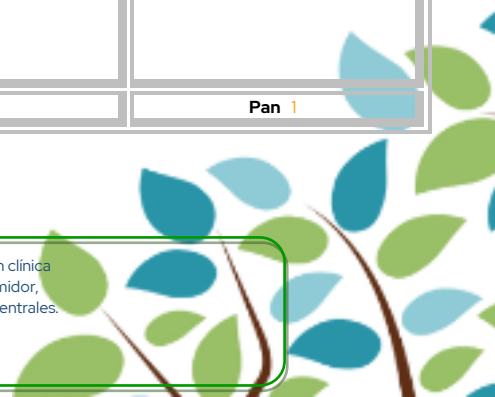


Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista), Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista/), Col:CYL00366/ R.N (Dietista)





Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética de Algadi**, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/), Col:CYL00366/ R.N (Dietista)





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas guisadas *Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 648 Kcal 33g Prot 22,8g Lip 76,8g Hc	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3, 7) 671 Kcal 24,4g Prot 25,1g Lip 79,5g
6	Lentejas con arroz integral *Merluza a la andaluza Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 643 Kcal 28,8g Prot 15,3g Lip 86,7g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14) 604 Kcal 15,1g Prot 17,8g Lip 89,2g Hc	8	Sopa de ave de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14) 688 Kcal 30,7g Prot 22,7g Lip 79,1g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 92,2g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7) 671 Kcal 19,7g Prot 23,2g Lip 80,3g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	15	*Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 838 Kcal 56,2g Prot 40,2g Lip 79,8g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc	22	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc	23	Sopa de ave de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14) 688 Kcal 30,7g Prot 22,7g Lip 79,1g Hc	24	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14, 7) 774 Kcal 26,4g Prot 20,9g Lip 109g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 725 Kcal 19,8g Prot 26,7g Lip 94,2g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 809 Kcal 28,8g Prot 33,1g Lip 93g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g 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) 725 Kcal 37,9g Prot 17,3g Lip 92,3g 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. Nº2816) / H.C.Col. CYL.00366/ 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



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 708 Kcal 34g Prot 25,9g Lip 84g Hc	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 581 Kcal 26,3g Prot 25,5g Lip 61g Hc
6	Lentejas con arroz Merluza a la romana casera Patatas dado Canapé de paté Fruta de temporada (1, 3, 4, 14, 6) 871 Kcal 43,9g Prot 28,1g Lip 97,6g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 10, 11) 607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 32,6g Prot 23,2g Lip 83,5g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 4, 7, 1, 10, 11) 582 Kcal 21,6g Prot 23,7g Lip 61,8g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3) 675 Kcal 19g Prot 24,9g Lip 68,1g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Lentejas guisadas Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 4, 14, 10, 11) 900 Kcal 45,5g Prot 38,2g Lip 83g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 17,7g Prot 20,6g Lip 62,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 57,1g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 628 Kcal 15,4g Prot 16,4g Lip 97,8g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	24	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4, 14, 7) 838 Kcal 21,1g Prot 25,1g Lip 120,5g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 635 Kcal 15,7g Prot 22,9g Lip 87,6g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 809 Kcal 28,8g Prot 33,1g Lip 93g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7) 623 Kcal 12,3g Prot 23,7g Lip 83g Hc	31	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) 659 Kcal 35,9g Prot 21,8g Lip 75,4g 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. 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



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
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 708 Kcal 34g Prot 25,9g Lip 84g Hc	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 823 Kcal 26,8g Prot 40,1g Lip 78,4g
6	Lentejas con arroz integral *Merluza a la andaluza Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 643 Kcal 28,8g Prot 15,3g Lip 86,7g Hc	7	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 20,5g Prot 31,9g Lip 88,9g Hc	8	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7) 671 Kcal 19,7g Prot 23,2g Lip 80,3g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 717 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104,2g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 658 Kcal 18g Prot 24,7g Lip 63,9g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc	22	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 24g Prot 14,1g Lip 90,4g Hc	23	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc	24	Arroz dos delicias *Merluza a la andaluza Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 740 Kcal 25,5g Prot 17,4g Lip 109,3g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	29	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 654 Kcal 39,5g Prot 19,2g Lip 79,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g 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) 725 Kcal 37,9g Prot 17,3g Lip 92,3g 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. Nº2816) / H.C.Col. CYL.00366/ 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



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 564 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 77,8g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 3, 1) 698 Kcal 27,7g Prot 23,9g Lip 93,2g
6	Lentejas con arroz integral Merluza a la romana casera Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 636 Kcal 34,5g Prot 16,8g Lip 80,4g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14) 604 Kcal 20,6g Prot 21,9g Lip 78,2g Hc	8	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 595 Kcal 31,4g Prot 14,2g Lip 78,9g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada Pan (14, 6, 4, 1) 698 Kcal 22,9g Prot 22,1g Lip 94g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 803 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 99g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 3) 649 Kcal 21g Prot 25,3g Lip 63,3g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1) 590 Kcal 29,6g Prot 19,2g Lip 67,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 763 Kcal 23,9g Prot 39,1g Lip 56,6g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 595 Kcal 31,4g Prot 14,2g Lip 78,9g Hc	24	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan (3, 6, 4, 14, 1) 714 Kcal 25,5g Prot 19g Lip 103,9g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 546 Kcal 13,8g Prot 16,2g Lip 82,6g Hc	29	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 699 Kcal 26,9g Prot 25,9g Lip 88,3g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 503 Kcal 26,9g Prot 13g Lip 68,7g 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. 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



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



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Espinacas rehogadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 482 Kcal 21,6g Prot 15,1g Lip 58,9g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3, 7) 671 Kcal 24,4g Prot 25,1g Lip 79,5g
6	Patatas estofadas con verduras Merluza a la romana casera Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 652 Kcal 24,6g Prot 19,2g Lip 86,7g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 567 Kcal 14,9g Prot 13,6g Lip 88,4g Hc	8	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 530 Kcal 35,3g Prot 16g Lip 51,3g Hc	9	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 608 Kcal 27,7g Prot 11,2g Lip 91,6g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 771 Kcal 31g Prot 30,8g Lip 82,5g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 531 Kcal 23,8g Prot 16,2g Lip 64g Hc
20	Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 17,6g Prot 17,4g Lip 74,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 789 Kcal 21,9g Prot 38,7g Lip 61,4g Hc	22	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc	23	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 530 Kcal 35,3g Prot 16g Lip 51,3g Hc	24	Arroz dos delicias Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7) 805 Kcal 20,3g Prot 21,6g Lip 120,8g Hc
27	Arroz con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 21,7g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	29	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 597 Kcal 15,5g Prot 22,2g Lip 68,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	31	Sopa de picadillo de pollo Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 501 Kcal 28,2g Prot 13,7g Lip 59,8g 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. 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



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



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas guisadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 661 Kcal 33,3g Prot 23,1g Lip 78,4g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 646 Kcal 20,6g Prot 24,5g Lip 78,7g
6	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 650 Kcal 33,2g Prot 17,9g Lip 78,9g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 14) 630 Kcal 18,7g Prot 21,5g Lip 83g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 32,6g Prot 23,2g Lip 83,5g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 651 Kcal 17,3g Prot 22g Lip 80,1g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3) 675 Kcal 19g Prot 24,9g Lip 68,1g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 740 Kcal 28,7g Prot 26,9g Lip 83,1g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	21	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 584 Kcal 21,2g Prot 25,6g Lip 61,8g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 628 Kcal 15,4g Prot 16,4g Lip 97,8g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 32,6g Prot 23,2g Lip 83,5g Hc	24	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14, 7) 772 Kcal 27,9g Prot 18,4g Lip 111,5g Hc
27	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 645 Kcal 27,9g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 809 Kcal 28,8g Prot 33,1g Lip 93g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 738 Kcal 35,3g Prot 27,1g Lip 78,8g 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. Nº2816) / H.C.Col. CYL/00366/ 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



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas guisadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1) 635 Kcal 35,3g Prot 23,5g Lip 73,6g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 719 Kcal 27,2g Prot 25,8g Lip 94,9g
6	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 624 Kcal 35,2g Prot 18,3g Lip 74,1g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 10, 11) 607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	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) 724 Kcal 24g Prot 23,2g Lip 96,2g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 3) 649 Kcal 21g Prot 25,3g Lip 63,3g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 716 Kcal 30,9g Prot 27,4g Lip 78,4g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	21	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 560 Kcal 23,4g Prot 26g Lip 57g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	24	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 14, 7, 1, 10, 11) 749 Kcal 30,1g Prot 18,9g Lip 106,7g Hc
27	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	28	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 645 Kcal 27,9g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 3, 1) 783 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 88,2g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 10, 11) 714 Kcal 37,5g Prot 27,6g Lip 74g 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. Nº2816) / H.C.Col. CYL/00366/ 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



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 591 Kcal 29,9g Prot 15,3g Lip 82,6g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 790 Kcal 23,9g Prot 37,9g Lip 78,2g
6	Lentejas con arroz integral *Merluza a la andaluza Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 643 Kcal 28,8g Prot 15,3g Lip 86,7g Hc	7	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 20,5g Prot 31,9g Lip 88,9g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 713 Kcal 41,3g Prot 15,6g Lip 88,2g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4) 638 Kcal 16,8g Prot 21g Lip 80g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 717 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104,2g Hc	15	*Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 29g Prot 19,5g Lip 53g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 616 Kcal 27,6g Prot 18,8g Lip 72,1g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 618 Kcal 30,5g Prot 15,8g Lip 78,6g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 789 Kcal 21,9g Prot 38,7g Lip 61,4g Hc	22	Espirales con tomate Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 604 Kcal 20,5g Prot 13,2g Lip 94,3g Hc	23	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 713 Kcal 41,3g Prot 15,6g Lip 88,2g Hc	24	Arroz dos delicias *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 707 Kcal 22,7g Prot 15,2g Lip 109g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 637 Kcal 21,8g Prot 15,3g Lip 94,7g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	29	Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 35,7g Prot 11,6g Lip 79,6g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 692 Kcal 35g Prot 15,1g Lip 92,1g 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. Nº2816) / H.C.Col. CYL.00366/ 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



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 564 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 77,8g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 3, 1) 698 Kcal 27,7g Prot 23,9g Lip 93,2g
6	Lentejas con arroz integral Merluza a la romana casera Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4) 636 Kcal 34,5g Prot 16,8g Lip 80,4g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14) 604 Kcal 20,6g Prot 21,9g Lip 78,2g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 735 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 87,9g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada Pan (14, 6, 4, 1) 698 Kcal 22,9g Prot 22,1g Lip 94g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 803 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 99g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 3) 569 Kcal 32g Prot 23g Lip 52,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1) 590 Kcal 29,6g Prot 19,2g Lip 67,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 678 Kcal 36,6g Prot 16,8g Lip 92,5g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 763 Kcal 23,9g Prot 39,1g Lip 56,6g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 3) 735 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 87,9g Hc	24	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan (3, 6, 4, 14, 1) 714 Kcal 25,5g Prot 19g Lip 103,9g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 546 Kcal 13,8g Prot 16,2g Lip 82,6g Hc	29	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 699 Kcal 26,9g Prot 25,9g Lip 88,3g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 503 Kcal 26,9g Prot 13g Lip 68,7g 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. Nº2816) / H.C.Col. CYL.00366/ 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



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
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas Dados de queso con Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6, 7) 478 Kcal 17,7g Prot 15,6g Lip 71g Hc	2	Puré de verduras frescas Salchichas veganas Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 661 Kcal 14,3g Prot 23,7g Lip 95,6g	3	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 719 Kcal 27,3g Prot 25,8g Lip 94,8g
6	Lentejas con arroz integral Verduras horneadas Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 517 Kcal 18,4g Prot 11,1g Lip 78,2g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 642 Kcal 23,2g Prot 18,2g Lip 91,8g Hc	8	Garbanzos con verduras Repollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 534 Kcal 18,3g Prot 14g Lip 78g Hc	9	Arroz primavera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 783 Kcal 19,8g Prot 18,4g Lip 132,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Salchichas veganas Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 7, 1, 10, 11) 619 Kcal 16,4g Prot 20,9g Lip 88,6g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc	15	Sopa de verduras con pasta Hamburguesa vegana a la plancha Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 600 Kcal 6,8g Prot 30,3g Lip 57,5g Hc	16	Crema de calabacín Guisantes salteados Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 556 Kcal 15,5g Prot 14g Lip 85,5g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 6, 7, 10, 11) 641 Kcal 29,1g Prot 26,8g Lip 62,5g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 667 Kcal 24,7g Prot 27,5g Lip 108,2g Hc	21	Patatas estofadas con verduras Queso Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 6, 7, 10, 11) 447 Kcal 8,4g Prot 19,9g Lip 57,4g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Garbanzos con verduras Repollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 534 Kcal 18,3g Prot 14g Lip 78g Hc	24	Arroz con verduras Tomate gratinado con queso Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11) 627 Kcal 15,3g Prot 16,4g Lip 98,3g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salchichas veganas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (6, 14, 1) 564 Kcal 10,8g Prot 18,4g Lip 86,5g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Dados de queso con Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 3, 6, 14, 10, 11) 644 Kcal 14,6g Prot 24,6g Lip 87,6g Hc	29	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 675 Kcal 27g Prot 22,9g Lip 88,8g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Empanadillas de pisto Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 718 Kcal 11,3g Prot 24,1g Lip 113g Hc	31	Sopa de verduras con pasta Revuelto de champiñón Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 3, 7, 6, 10, 11) 494 Kcal 19,9g Prot 18,1g Lip 58,6g 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. 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



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



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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Alubias blancas estofadas * Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 505 Kcal 30,8g Prot 12,6g Lip 70,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 660 Kcal 32,3g Prot 19,8g Lip 85,7g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 1, 6, 10, 11) 646 Kcal 27,5g Prot 18,9g Lip 92,3g
6	Lentejas con arroz integral Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 530 Kcal 30g Prot 13g Lip 65,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 10, 11) 679 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 92,5g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 654 Kcal 44,2g Prot 17,7g Lip 71,2g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 587 Kcal 29,9g Prot 11,7g Lip 87,4g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 4, 1, 10, 11) 711 Kcal 23,5g Prot 22,2g Lip 96,2g Hc
13		14	Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 635 Kcal 16,4g Prot 17,9g Lip 98,7g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 3) 649 Kcal 21g Prot 25,3g Lip 63,3g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 716 Kcal 55,8g Prot 40,1g Lip 54,7g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Salteado de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 1, 10, 11) 549 Kcal 31g Prot 15,4g Lip 64,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 606 Kcal 32,9g Prot 15,4g Lip 80,5g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 57,1g Hc	22	Espirales al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 636 Kcal 17g Prot 23g Lip 88,4g Hc	23	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 709 Kcal 45,9g Prot 17,9g Lip 82,9g Hc	24	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza a la plancha Verduras horneadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 4, 7, 1, 10, 11) 671 Kcal 30,6g Prot 18,6g Lip 90,4g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 633 Kcal 19,8g Prot 26,8g Lip 75,2g Hc	28	Espaguetis salteados con orégano Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 14, 6, 10, 11) 515 Kcal 13,8g Prot 14,6g Lip 78,6g Hc	29	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 620 Kcal 25,4g Prot 22,7g Lip 77,1g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 649 Kcal 27,1g Prot 21,7g Lip 84,6g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 4, 10, 11) 617 Kcal 33,4g Prot 19,8g Lip 70,9g 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. Nº2816) / H.C. Col. CYL.00366/ 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



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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

