

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza  
Salchichas de pavo al grill  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

Espaguetis con tomate  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas  
Lomo de sajonia a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)

Guiso de patatas con rape  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maiz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

Crema de calabaza  
Salchichas de pavo al grill  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)

Arroz con pollo y verduras  
Merluza en salsa marinera  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4)

Alubias pintas con arroz integral  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

Crema de zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
\*Chips de berenjena  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

Potaje de garbanzos y espinacas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

Patatas estofadas con verduras frescas  
Limanda al horno  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

\*Espirales al ajillo  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
\*Calabacín chips  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 14)

Crema de calabacín  
Estofado de cerdo en salsa  
Cuscús  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

Ensalada de pasta  
Pollo salteado  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

Espirales con tomate  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Palometa con tomate  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

Lentejas estofadas  
Abadejo a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

Crema de guisantes  
Pastel de pescado gratinado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

541 Kcal 24,6g Prot 15,2g Lip 73,7g

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

755 Kcal 20g Prot 23,3g Lip 100,6g

560 Kcal 14g Prot 19,4g Lip 68,7g Hc

652 Kcal 34,8g Prot 12,9g Lip 84,1g

504 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 61,8g

814 Kcal 30,7g Prot 12,8g Lip 100,5g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

736 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 76g Hc

605 Kcal 37,3g Prot 8,6g Lip 80,7g Hc

471 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 57,6g

578 Kcal 25,8g Prot 16,8g Lip 86,1g

400 Kcal 5,4g Prot 9,9g Lip 69,5g Hc

474 Kcal 21,7g Prot 13,7g Lip 65g Hc

520 Kcal 22,9g Prot 7,5g Lip 76,3g Hc

598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

685 Kcal 14,5g Prot 22,6g Lip 99,6g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366

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 sin azúcar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

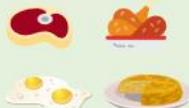


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.  
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

### Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

