

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)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

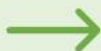
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

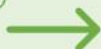
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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.

