

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
Sopa de verdura y pasta  
Lomo salteado  
Ensalada de lechuga, zanahoria y  
aceitunas verdes  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
471 Kcal 21,1g Prot 17,2g Lip 44,9g Hc

2  
Arroz con verduras  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Mazorquitas de maíz asadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1)  
935 Kcal 59,1g Prot 37,5g Lip 108,2g Hc

3  
Crema de verduras (calabacín,acelga  
y zanahoria )  
Albóndigas de ternera en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
582 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 63,9g Hc

4  
\*Macarrones con tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
408 Kcal 25g Prot 8,7g Lip 41,4g Hc

7  
Verduras variadas rehogadas  
Cinta de lomo con tomate  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
554 Kcal 21,6g Prot 18,3g Lip 51,5g Hc

8  
Arroz con verduras  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
728 Kcal 28,3g Prot 19,1g Lip 97g Hc

9  
Sopa de ave  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

10  
Crema de zanahoria  
Perrito caliente de pollo  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
792 Kcal 27,6g Prot 17,1g Lip 109,1g Hc

11  
SEMANA SANTA

14  
SEMANA SANTA

15  
SEMANA SANTA

16  
SEMANA SANTA

17  
SEMANA SANTA

18  
SEMANA SANTA

21  
SEMANA SANTA

22  
Espirales con tomate  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
427 Kcal 22,2g Prot 10,7g Lip 44,6g Hc

23  
Sopa de picadillo de pollo  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
467 Kcal 23,7g Prot 17,5g Lip 48,9g Hc

24  
Paella de verduras  
Filete de pavo a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
552 Kcal 21,4g Prot 9,1g Lip 88,8g Hc

25  
Crema de calabacín  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
521 Kcal 27g Prot 9,3g Lip 51,7g Hc

28  
Arroz con verduras  
Filete de pavo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
575 Kcal 21g Prot 10,7g Lip 91,1g Hc

29  
Sopa de ave  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(7)  
543 Kcal 37,6g Prot 14,6g Lip 48g Hc

30  
Verduras variadas rehogadas  
\*Escalope de ternera empanado  
Puré de calabaza  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
614 Kcal 16,5g Prot 24,5g Lip 59,2g Hc

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14



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) / H.C.Col: CYL00366 / P. P.Col: MAD00398 / R.N (T.S. Nº1169/2011)

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)



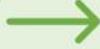
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



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.

