

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Patatas dado
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(3,14,7,1)

631 Kcal 14,2g Prot 23g Lip 91,1g Hc

9

Garbanzos estofados
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1,14,6,10,11)

658 Kcal 25,8g Prot 34,3g Lip 55,7g Hc

10

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada
Pan
(1,7,4)

557 Kcal 23,9g Prot 13,2g Lip 82,3g Hc

11

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan
(1,6,14)

681 Kcal 22,8g Prot 24,5g Lip 88,8g Hc

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Librito de jamón y queso casero
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14,1,3,6,7,10,11)

705 Kcal 24,7g Prot 35,1g Lip 69g Hc

15

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14,4,1)

548 Kcal 30,7g Prot 15,6g Lip 64,5g Hc

16

Coditos con tomate
Revuelto de jamón york
Chips de calabacín
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1,3,6,7,10,11)

661 Kcal 22,3g Prot 30g Lip 73,2g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

622 Kcal 24,7g Prot 23,2g Lip 74,3g Hc

18

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14,4,1)

635 Kcal 30,6g Prot 12,6g Lip 104,1g Hc

19

Arroz tres delicias
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3,6,1,14,7,10,11)

647 Kcal 36,3g Prot 14,4g Lip 88g Hc

22

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

521 Kcal 29,2g Prot 15,6g Lip 49,9g Hc

23

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1,3,6,7,14,10,11)

568 Kcal 31,2g Prot 18,9g Lip 63,4g Hc

24

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(4,14,1)

596 Kcal 22,6g Prot 15,4g Lip 88g Hc

25

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(14,3,1)

555 Kcal 15,8g Prot 25g Lip 59,4g Hc

26

Espirales con salsa de tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1,3,4,14,7,6,10,11)

686 Kcal 28,9g Prot 25,3g Lip 82,7g Hc

29

Arroz al horno con champiñón
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(3,14,1)

593 Kcal 15,1g Prot 21g Lip 82,5g Hc

30

Macarrones integrales con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Verduras horneadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1,14,7,6,10,11)

704 Kcal 33,5g Prot 23,7g Lip 86,5g Hc

"Bienvenidos Al Cole"



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

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho 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

