

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Merluza en salsa de tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1)

623 Kcal 36g Prot 8,2g Lip 60g Hc

14

Sopa de estrellas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14)

537 Kcal 18,4g Prot 14,2g Lip 31,6g Hc

21

Menestra de verduras
Hamburguesa mixta en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

512 Kcal 22,5g Prot 19,4g Lip 36,1g Hc

28

Arroz murciano
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14)

587 Kcal 29,8g Prot 13,5g Lip 82,7g Hc

1

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Yogur sabor
Pan
(14, 3, 7, 1)

625 Kcal 23,6g Prot 23,6g Lip 60,7g Hc

8

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan
(3, 14, 7, 1)

632 Kcal 17,5g Prot 22,9g Lip 76,8g Hc

15

Alubias pintas estofadas
Merluza al papillot
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan
(6, 14, 4, 7, 1)

525 Kcal 30,4g Prot 10,8g Lip 46,5g Hc

22

Coditos al gratén
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(1, 7, 3, 4, 14)

562 Kcal 27,3g Prot 17,3g Lip 70,1g Hc

29

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

645 Kcal 34,2g Prot 23g Lip 63,3g Hc

2

Arroz con verduras
Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

535 Kcal 27g Prot 8,3g Lip 59,7g Hc

9

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo,
cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

591 Kcal 31,8g Prot 21,2g Lip 64g Hc

16

Arroz con verduras
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)

538 Kcal 15,4g Prot 12,8g Lip 61,2g Hc

23

Garbanzos con champiñones
Cinta de lomo al ajillo
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

580 Kcal 31,6g Prot 22,4g Lip 60,5g Hc

30

Crema de judías verdes
Escalope de ternera rebozado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3)

503 Kcal 18,9g Prot 25,1g Lip 48,7g Hc

3

Crema de verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

541 Kcal 8,8g Prot 12,2g Lip 44,6g Hc

10

Crema de zanahoria
Filete de pavo en salsa
Patatas al vapor
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 7, 1)

546 Kcal 22,4g Prot 17,1g Lip 63g Hc

17

SEMANA
SANTA

11

Patatas estofadas
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 4)

585 Kcal 25,7g Prot 11,4g Lip 41,8g

18

SEMANA
SANTA

25

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1)

438 Kcal 27,5g Prot 10,1g Lip 33,8g Hc



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 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)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



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.

