

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

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

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

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

***Espirales al ajillo**
Albóndigas de ternera caseras en salsa
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

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

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

722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

552 Kcal 21,4g Prot 21,9g Lip 54,3g

691 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 80g Hc

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

Alubias pintas con arroz integral
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

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

Ensalada de pasta
Pollo salteado
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de guisantes
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

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

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
*Chips de berenjena
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 con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

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

556 Kcal 25g Prot 15,2g Lip 77g 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) / 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

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

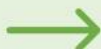
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



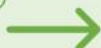
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



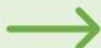
Pescado o carne



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.

