

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan
(1)

905 Kcal 61,1g Prot 38g Lip 98,6g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

619 Kcal 24,1g Prot 21,5g Lip 68,2g Hc

3

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

678 Kcal 13,8g Prot 17,1g Lip 63g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7)

694 Kcal 29,7g Prot 16,5g Lip 63,5g

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)

670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g Hc

8

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 3)

388 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 35,2g Hc

9

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

663 Kcal 34,7g Prot 23,9g Lip 72g Hc

10

JORNADA FIN DE TRIMESTRE
Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 3, 6, 11, 7)

784 Kcal 21,5g Prot 34,5g Lip 85,1g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 26,8g Lip 89,9g

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

613 Kcal 13,5g Prot 12,8g Lip 105,8g Hc

29

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

663 Kcal 34,7g Prot 23,9g Lip 72g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Escalope de ternera rebozado
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 11)

660 Kcal 25g Prot 26,6g Lip 74,6g Hc

Coditos al gratén
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 3, 4, 14)

807 Kcal 23,9g Prot 20,8g Lip 82,2g Hc

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1)

845 Kcal 41g Prot 27,2g Lip 67,6g Hc

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTO SECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUCES SULFITOS

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.) 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)



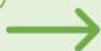
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



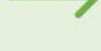
Fruta



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.

