

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 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

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 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1,14)
794 Kcal 58g Prot 34,2g Lip 82g Hc

4 Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan integral
(1,3,4,14,7)
641 Kcal 29,9g Prot 17,5g Lip 54,8g

7 Lentejas estofadas
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,4,7)
891 Kcal 28,6g Prot 22,8g Lip 127,7g Hc

8 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 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 Crema de zanahoria
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(14,1,6,7)
522 Kcal 21g Prot 26,2g Lip 40,2g Hc

11 Patatas estofadas con verduras
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14,1)
493 Kcal 22,1g Prot 21,8g Lip 49,1g

14

15

16

17

18

21 Coditos al gratén
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1,7,3,4,14)
747 Kcal 21,9g Prot 20,5g Lip 70,9g Hc

22 Guiso de patatas con verduras
Hamburguesa mixta en salsa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14,1)
436 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 42,9g Hc

23 Sopa de cocido
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,6,7,14)
647 Kcal 34,2g Prot 23,8g Lip 69,5g Hc

24 Paella Valenciana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(2,4,12,3,14,1)
744 Kcal 22,6g Prot 24,5g Lip 86,4g Hc

25 Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural
Pan integral
(14,7,1,3)
564 Kcal 35g Prot 12,6g Lip 55,4g Hc

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
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,6,7,14)
647 Kcal 34,2g Prot 23,8g Lip 69,5g Hc

30 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamón de cerdo asado
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan
(14,6,7,1)
828 Kcal 34,4g Prot 22,9g Lip 112,9g 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.) 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)



PUEDES CENAR

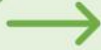
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



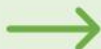
Pescado o huevo
Pescado o carne



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.

