

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Arroz blanco con calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

2
Alubias blancas al natural
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

3
Crema de espinacas
Albóndigas de ternera sin salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

4
Macarrones salteados con orégano
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 14)

7
Lentejas al natural
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

8
Arroz con champiñones
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

9
Crema de acelgas
Filete de pavo a la plancha
Patatas chips
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

10
Garbanzos al natural
Morcillo guisado
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

11
Puré de patata
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

14

15

16

17

18

21
Espirales con aceite de oliva y orégano
Pollo salteado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 14)

22
Sopa de arroz
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

23
Garbanzos con champiñones
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

24
Arroz blanco con calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

25
Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

28
Arroz blanco con calabacín
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

29
Espinacas rehogadas sin patata
Filete de ternera a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

30
Garbanzos al natural
Pollo cocido
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)



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)

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

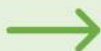
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

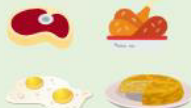


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



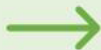
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



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.

