

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamoncitos 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
Fruta del tiempo
Pan integral
(1,3,4,14)

640 Kcal 27,3g Prot 14,7g Lip 64,3g

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

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

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
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

10

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan
(1,6,7,14)

696 Kcal 33,6g Prot 30,8g Lip 66g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,4,6,7)

628 Kcal 6,6g Prot 10,4g Lip 49,7g Hc

14

15

16

17

18

21

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

801 Kcal 24,3g Prot 22,3g Lip 70,1g Hc

22

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa mixta en salsa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,14)

536 Kcal 31,8g Prot 20,3g Lip 46,4g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14,1)

791 Kcal 38,6g Prot 25,4g Lip 68,4g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(2,4,12,3,14,1)

746 Kcal 22,7g Prot 24,4g Lip 87g Hc

25

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

563 Kcal 32,4g Prot 9,7g Lip 64,9g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(14,7,1,4)

667 Kcal 15,9g Prot 14,6g Lip 105,1g Hc

29

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

30

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan
(1,6,7,14)

696 Kcal 33,6g Prot 30,8g Lip 66g Hc

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58



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

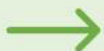
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

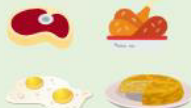


PUEDES CENAR

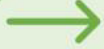
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



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.

