

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1)

945 Kcal 59,2g Prot 37,5g Lip 113,9g Hc

2

Sopa de verdura y pasta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

450 Kcal 10,4g Prot 20,4g Lip 53,9g Hc

3

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

592 Kcal 23,9g Prot 16,9g Lip 69,6g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

511 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 56,5g

7

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

604 Kcal 23,1g Prot 8,3g Lip 55,7g Hc

8

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

759 Kcal 21,8g Prot 26,3g Lip 104,7g Hc

9

Crema de zanahoria
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

937 Kcal 28,6g Prot 17,1g Lip 152g Hc

10

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

499 Kcal 35,3g Prot 12,8g Lip 54,5g Hc

11

Patatas estofadas con verduras frescas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

541 Kcal 25,8g Prot 15,5g Lip 71,1g

14

15

16

17

18

21

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

574 Kcal 19,6g Prot 12,4g Lip 57,8g Hc

22

Sopa de ave
Hamburguesa de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

484 Kcal 29,7g Prot 15,1g Lip 52,3g Hc

23

Sopa de picadillo de pollo
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

667 Kcal 30g Prot 21,2g Lip 57,3g Hc

24

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

793 Kcal 20,9g Prot 24g Lip 101,7g Hc

25

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

495 Kcal 25,1g Prot 7,6g Lip 61,3g Hc

28

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7, 4)

573 Kcal 8,7g Prot 13,4g Lip 93g Hc

29

Verduras variadas rehogadas
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

625 Kcal 16,7g Prot 24,5g Lip 64,9g Hc

30

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

499 Kcal 35,3g Prot 12,8g Lip 54,5g 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. 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

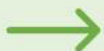
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

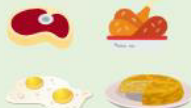


PUEDES CENAR

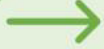
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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.

