

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 sin alérgenos
(1)

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

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

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

7 Lentejas estofadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

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

9 Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

10 Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

11 Patatas estofadas con verduras
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

14 Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

15 Sopa de ave
Hamburguesa de ternera en salsa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

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

17 Paella de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

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

21 Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

22 Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

23 Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

24 Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

25 Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

28 Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

29 Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

30 Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

31 Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

32 Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

33 Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)



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

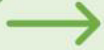
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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.

