

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 de ternera en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14,1)

545 Kcal 25,7g Prot 17,4g Lip 54,9g 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  
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 ave con fideos  
Morcillo guisado  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1,3)

610 Kcal 30,6g Prot 30,3g Lip 48,4g Hc

11

Patatas estofadas con verduras frescas  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14,4,1)

494 Kcal 27,5g Prot 16g Lip 56,3g 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 de ternera casera en salsa  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1,3)

552 Kcal 33g Prot 21,8g Lip 44,2g Hc

23

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

644 Kcal 40,9g Prot 21,1g Lip 68,6g 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  
(14,7,1,7,4)

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 ave con fideos  
Morcillo guisado  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1,3)

610 Kcal 30,6g Prot 30,3g Lip 48,4g 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

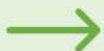
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

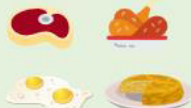


### PUEDES CENAR

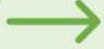
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



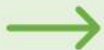
Pescado o carne



### 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.

