

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)

952 Kcal 59,3g Prot 37,5g Lip 113,3g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

632 Kcal 30,6g Prot 15,1g Lip 79,8g Hc

3

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

724 Kcal 12g Prot 16,6g Lip 77,7g 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

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)

578 Kcal 29,6g Prot 9,9g Lip 80,4g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

702 Kcal 26,1g Prot 18,2g Lip 104,6g Hc

9

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

1080 Kcal 19,8g Prot 31g Lip 165,5g Hc

10

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

773 Kcal 33,3g Prot 29,8g Lip 88,6g 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
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

506 Kcal 30,1g Prot 15g Lip 50,2g Hc

23

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

837 Kcal 36,8g Prot 24,9g Lip 83,1g Hc

24

Paella Valenciana
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

645 Kcal 25,1g Prot 12,3g Lip 89,7g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

550 Kcal 27,5g Prot 9,4g Lip 60,5g Hc

28

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

576 Kcal 9,6g Prot 13,3g Lip 94,1g Hc

29

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

568 Kcal 17,2g Prot 24,8g Lip 66g Hc

30

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

773 Kcal 33,3g Prot 29,8g Lip 88,6g Hc

31

32



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

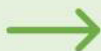
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

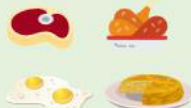


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



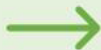
Pescado o carne



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.

