



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14) 760 Kcal 34,2g Prot 21,7g Lip 102,1g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 751 Kcal 36g Prot 25g Lip 93,3g Hc	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4,14,3,1,6,10,11) 557 Kcal 23,7g Prot 23,4g Lip 61g Hc
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11) 613 Kcal 21,1g Prot 22,1g Lip 79g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 712 Kcal 35,1g Prot 25,7g Lip 78,8g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1,14,7) 608 Kcal 32,7g Prot 13,9g Lip 84,7g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan integral (14,6,4,1,10,11) 580 Kcal 21g Prot 22,4g Lip 63,5g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3,14,1,6,10,11) 816 Kcal 21,7g Prot 35,8g Lip 102,1g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) 627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,7) 824 Kcal 61,1g Prot 42,7g Lip 70,1g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (6,7,14,4,1,10,11) 687 Kcal 34,6g Prot 25,1g Lip 72,6g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6,7,9) 716 Kcal 21,8g Prot 19,4g Lip 107,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2,4,12,14,1,6,10,11) 658 Kcal 25,8g Prot 26,3g Lip 57,3g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (3,6,1,4,14,7) 802 Kcal 23g Prot 25,5g Lip 113,4g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11) 715 Kcal 35,3g Prot 25,8g Lip 78,9g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,7,4,14,6,10,11) 638 Kcal 15,9g Prot 23g Lip 87,9g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 798 Kcal 31g Prot 34,4g Lip 89,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,6,7) 774 Kcal 21,8g Prot 27g Lip 108,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,6,7,14,4,10,11) 602 Kcal 33,5g Prot 15,4g Lip 77,8g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P.Col: MAD00398 / H.C.Col: CYL00366/ R.N (T.S) 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



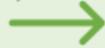
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14) 602 Kcal 29,3g Prot 20,9g Lip 69,2g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 682 Kcal 35,2g Prot 19,9g Lip 87,9g	Guiso de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4,14,3,1,6,10,11) 525 Kcal 17,2g Prot 17,7g Lip 71,3g
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4) 649 Kcal 36,1g Prot 19,6g Lip 76,9g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11) 598 Kcal 20,6g Prot 21g Lip 78g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 461 Kcal 23g Prot 18,3g Lip 46,7g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1,14,7) 642 Kcal 33,7g Prot 14g Lip 91,9g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,6,1,10,11) 531 Kcal 16,6g Prot 20,4g Lip 61,6g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (3,1) 484 Kcal 11,4g Prot 15,2g Lip 73,3g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1) 527 Kcal 13,2g Prot 18,8g Lip 62,6g Hc	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 745 Kcal 36,4g Prot 20,5g Lip 99,6g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (6,7,14,4,1,10,11) 656 Kcal 38,3g Prot 21,1g Lip 69,8g Hc
20	21	22	23	24
Crema de judías verdes Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6,7,9) 561 Kcal 16g Prot 18,2g Lip 78,7g Hc	Guiso de patatas con pescado Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4,14,1,6,10,11) 661 Kcal 26,6g Prot 35g Lip 57,7g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 624 Kcal 17,2g Prot 19,6g Lip 91,9g Hc	Arroz tres delicias Merluza en salsa Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (3,6,1,4,14,7) 625 Kcal 25,1g Prot 14,3g Lip 92,8g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11) 533 Kcal 25,3g Prot 18,7g Lip 61,6g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14) 769 Kcal 25,3g Prot 25,2g Lip 107,6g Hc	Macarrones con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,7,4,14,6,10,11) 562 Kcal 14,9g Prot 14,4g Lip 88g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 728 Kcal 28,9g Prot 34,1g Lip 74,7g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,6,7) 552 Kcal 15,3g Prot 26g Lip 61,5g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,6,7,14,4,10,11) 602 Kcal 33,5g Prot 15,4g Lip 77,8g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S) 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO * Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 26,8g Prot 17,6g Lip 67,4g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 581 Kcal 21,5g Prot 23g Lip 65,8g Hc
6	Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 710 Kcal 34,4g Prot 20,3g Lip 87,8g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 14) 610 Kcal 15,3g Prot 17,9g Lip 90g Hc	8	Sopa de ave de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14) 708 Kcal 31,2g Prot 24,8g Lip 79,2g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 802 Kcal 29,9g Prot 18g Lip 90,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6, 4) 578 Kcal 16,8g Prot 21,1g Lip 67g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 839 Kcal 19,5g Prot 35,3g Lip 106,9g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 861 Kcal 59g Prot 42,3g Lip 77,8g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 710 Kcal 32,4g Prot 24,6g Lip 77,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 17,7g Prot 20,6g Lip 62,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 681 Kcal 23,6g Prot 25,9g Lip 62,1g Hc	22	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 663 Kcal 12,8g Prot 16,9g Lip 108,6g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) * Merluza a la andaluza Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14, 7) 764 Kcal 26,3g Prot 20,9g Lip 106,7g Hc	24	Sopa de ave de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14) 708 Kcal 31,2g Prot 24,8g Lip 79,2g Hc
27	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 725 Kcal 19,8g Prot 26,7g Lip 94,2g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 495 Kcal 7,1g Prot 16g Lip 73,1g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 824 Kcal 29g Prot 34g Lip 94,3g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma * Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 557 Kcal 23,8g Prot 19,9g Lip 63,3g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 695 Kcal 35,5g Prot 14g Lip 94,8g Hc



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. N°2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S) 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



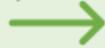
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Espinacas rehogadas * Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 422 Kcal 20,6g Prot 12g Lip 51,8g Hc	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 636 Kcal 29,6g Prot 24g Lip 68g Hc	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 572 Kcal 21,2g Prot 22,9g Lip 65,6g
6	Patatas estofadas con verduras * Abadejo a la andaluza Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 686 Kcal 25g Prot 22,2g Lip 89,3g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 567 Kcal 14,9g Prot 13,6g Lip 88,4g Hc	8	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc	9	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 642 Kcal 30,6g Prot 13,4g Lip 92,4g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 671 Kcal 27,8g Prot 28,6g Lip 68,6g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 871 Kcal 59g Prot 42,4g Lip 80,1g Hc	17	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 498 Kcal 20,9g Prot 14g Lip 63,8g Hc
20	Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 17,3g Prot 17,4g Lip 61,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 789 Kcal 21,9g Prot 38,7g Lip 61,4g Hc	22	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc	23	Arroz dos delicias *Merluza a la andaluza Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 740 Kcal 25,5g Prot 17,4g Lip 109,3g Hc	24	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc
27	Arroz con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 21,7g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	29	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 597 Kcal 15,5g Prot 22,2g Lip 68,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 564 Kcal 23,6g Prot 19,9g Lip 65,4g Hc	31	Sopa de picadillo de pollo Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 501 Kcal 28,2g Prot 13,7g Lip 59,8g Hc



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
 Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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/ RN (T.S) 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Espinacas rehogadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 482 Kcal 21,6g Prot 15,1g Lip 58,9g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 581 Kcal 21,5g Prot 23g Lip 65,8g Hc
6	Patatas estofadas con verduras Abadejo a la romana Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 691 Kcal 25,5g Prot 23,1g Lip 87,7g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 583 Kcal 14,9g Prot 14,7g Lip 89,6g Hc	8	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc	9	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 630 Kcal 30,5g Prot 13,3g Lip 89,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 677 Kcal 28,1g Prot 28,8g Lip 69,3g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 839 Kcal 19,5g Prot 35,3g Lip 106,9g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 850 Kcal 59,1g Prot 42,3g Lip 74,9g Hc	17	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 531 Kcal 21,6g Prot 16g Lip 66,7g Hc
20	Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 17,3g Prot 17,4g Lip 61,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 792 Kcal 22,1g Prot 38,8g Lip 61,7g Hc	22	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 663 Kcal 12,8g Prot 16,9g Lip 108,6g Hc	23	Arroz dos delicias Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7) 794 Kcal 20,2g Prot 21,6g Lip 118,5g Hc	24	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc
27	Arroz con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 21,7g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 495 Kcal 7,1g Prot 16g Lip 73,1g Hc	29	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 607 Kcal 15,6g Prot 22,8g Lip 69,4g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 557 Kcal 23,8g Prot 19,9g Lip 63,3g Hc	31	Sopa de picadillo de pollo Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 493 Kcal 28,6g Prot 12,4g Lip 60,1g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14) 760 Kcal 34,2g Prot 21,7g Lip 102,1g	Puré de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 790 Kcal 31,3g Prot 31,9g Lip 93g Hc	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4,14,3,1,6,10,11) 557 Kcal 23,7g Prot 23,4g Lip 61g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11) 613 Kcal 21,1g Prot 22,1g Lip 79g Hc	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1) 698 Kcal 32,2g Prot 29,3g Lip 70,6g Hc	Arroz primavera Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 808 Kcal 33,6g Prot 22,1g Lip 118,8g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan integral (14,6,4,1,10,11) 580 Kcal 21g Prot 22,4g Lip 63,5g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3,14,1,6,10,11) 816 Kcal 21,7g Prot 35,8g Lip 102,1g Hc	Sopa de verduras con pasta Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1,14) 616 Kcal 14,5g Prot 23g Lip 67,8g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo asada Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 616 Kcal 27,6g Prot 23,8g Lip 68,9g Hc	Lentejas estofadas Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,4,6,1,10,11) 596 Kcal 30,4g Prot 18,2g Lip 69,9g Hc
20	21	22	23	24
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2,4,12,14,1,6,10,11) 658 Kcal 25,8g Prot 26,3g Lip 57,3g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (3,6,1,4,14,7) 802 Kcal 23g Prot 25,5g Lip 113,4g Hc	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,1,6,10,11) 701 Kcal 32,4g Prot 29,4g Lip 70,6g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,7,4,14,6,10,11) 638 Kcal 15,9g Prot 23g Lip 87,9g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1) 685 Kcal 27,2g Prot 23,5g Lip 89,7g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 683 Kcal 30,2g Prot 21g Lip 90,9g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,6,7,14,4,10,11) 602 Kcal 33,5g Prot 15,4g Lip 77,8g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S)

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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 561 Kcal 29,1g Prot 18,2g Lip 64,1g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 599 Kcal 31,5g Prot 24,3g Lip 60,9g	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral (14,3,1,6,10,11) 508 Kcal 19,8g Prot 23,2g Lip 52,9g
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1) 638 Kcal 36,6g Prot 19,2g Lip 74,1g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11) 613 Kcal 21,1g Prot 22,1g Lip 79g Hc	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 712 Kcal 35,1g Prot 25,7g Lip 78,8g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1,14,7) 608 Kcal 32,7g Prot 13,9g Lip 84,7g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,6,1,10,11) 531 Kcal 16,6g Prot 20,4g Lip 61,6g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3,14,1,6,10,11) 816 Kcal 21,7g Prot 35,8g Lip 102,1g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) 627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,7) 824 Kcal 61,1g Prot 42,7g Lip 70,1g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 684 Kcal 28g Prot 25,2g Lip 78,3g Hc
20	21	22	23	24
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 516 Kcal 19,7g Prot 21g Lip 57,3g Hc	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,1,6,10,11) 563 Kcal 23,6g Prot 26,1g Lip 57,2g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (3,6,14,7,1) 736 Kcal 29,8g Prot 18,8g Lip 104,4g Hc	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11) 715 Kcal 35,3g Prot 25,8g Lip 78,9g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,14,6,10,11) 697 Kcal 28,9g Prot 24,2g Lip 86,5g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 798 Kcal 31g Prot 34,4g Lip 89,5g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 683 Kcal 30,2g Prot 21g Lip 90,9g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,6,7,14,10,11) 627 Kcal 34,7g Prot 19,4g Lip 73,8g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P.Col: MAD00398 / H.C.Col: CYL00366/ R.N (T.S)

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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,4,14) 634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g	3	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14) 746 Kcal 24,2g Prot 39,2g Lip 66,5g
6	Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,4) 710 Kcal 34,4g Prot 20,3g Lip 87,8g Hc	7	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 758 Kcal 20,7g Prot 32g Lip 89,7g Hc	8	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 28,1g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14,7) 634 Kcal 30,7g Prot 13,5g Lip 89,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,6,4) 578 Kcal 16,8g Prot 21,1g Lip 67g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 747 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 106,9g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 688 Kcal 18,5g Prot 26,5g Lip 66,6g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,7) 850 Kcal 59,1g Prot 42,3g Lip 74,9g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14,4) 710 Kcal 32,4g Prot 24,6g Lip 77,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 17,7g Prot 20,6g Lip 62,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2,4,12,14) 681 Kcal 23,6g Prot 25,9g Lip 62,1g Hc	22	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 781 Kcal 37,4g Prot 25,2g Lip 95,4g Hc	23	Arroz dos delicias *Merluza a la andaluza Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14,7) 730 Kcal 25,5g Prot 17,3g Lip 106,9g Hc	24	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 28,1g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,6,7,14) 729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14) 495 Kcal 7,1g Prot 16g Lip 73,1g Hc	29	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14) 669 Kcal 39,7g Prot 20,1g Lip 80,8g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 557 Kcal 23,8g Prot 19,9g Lip 63,3g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14) 695 Kcal 35,5g Prot 14g Lip 94,8g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366/ R.N (T.S) 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

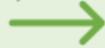
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1) 577 Kcal 28,7g Prot 22,2g Lip 63g Hc	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4,14,3,1,6,10,11) 557 Kcal 23,7g Prot 23,4g Lip 61g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11) 613 Kcal 21,1g Prot 22,1g Lip 79g Hc	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 616 Kcal 32g Prot 16,4g Lip 79,1g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14) 586 Kcal 29,9g Prot 11,7g Lip 86,7g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,6,4,1,10,11) 554 Kcal 19g Prot 21,6g Lip 62,3g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1) 813 Kcal 21,5g Prot 35,7g Lip 102,1g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) 627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14,1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,4,6,1,10,11) 626 Kcal 30,5g Prot 21,2g Lip 70,2g Hc
20	21	22	23	24
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 516 Kcal 19,7g Prot 21g Lip 57,3g Hc	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2,4,12,14,1,6,10,11) 769 Kcal 24,3g Prot 39,3g Lip 56,9g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3,6,4,14,1) 715 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104g Hc	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,14,6,10,11) 619 Kcal 32,2g Prot 16,5g Lip 79,1g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,4,14,6,10,11) 601 Kcal 15g Prot 19,4g Lip 87,4g Hc	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1) 709 Kcal 27,1g Prot 26,5g Lip 89,2g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1) 661 Kcal 27,4g Prot 18,9g Lip 93g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,4,14,6,10,11) 514 Kcal 27,6g Prot 11,9g Lip 71,4g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,4,14) 634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14,3) 581 Kcal 21,5g Prot 23g Lip 65,8g Hc
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,3,4) 715 Kcal 34,8g Prot 21,3g Lip 86,3g Hc	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,14) 636 Kcal 18,9g Prot 21,6g Lip 83,8g Hc	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 739 Kcal 33,1g Prot 25,3g Lip 83,6g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14,7) 634 Kcal 30,7g Prot 13,5g Lip 89,5g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6,4,7) 600 Kcal 19,6g Prot 23,2g Lip 64,9g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 839 Kcal 19,5g Prot 35,3g Lip 106,9g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 653 Kcal 17,5g Prot 26,4g Lip 60,6g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,7) 850 Kcal 59,1g Prot 42,3g Lip 74,9g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14,4) 710 Kcal 32,4g Prot 24,6g Lip 77,3g Hc
20	21	22	23	24
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 17,7g Prot 20,6g Lip 62,1g Hc	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2,4,12,14) 681 Kcal 23,6g Prot 25,9g Lip 62,1g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,14) 680 Kcal 16,4g Prot 19,5g Lip 102,5g Hc	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,6,1,4,14,7) 828 Kcal 21g Prot 25,1g Lip 118,2g Hc	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 739 Kcal 33,1g Prot 25,3g Lip 83,6g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,6,7,14) 729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,7,4,14) 661 Kcal 13,7g Prot 22,5g Lip 92,6g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,14,3) 824 Kcal 29g Prot 34g Lip 94,3g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 557 Kcal 23,8g Prot 19,9g Lip 63,3g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,6,7,14,4) 625 Kcal 31,3g Prot 14,9g Lip 82,6g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P.Col: MAD00398 / H.C.Col: CYL00366/ R.N (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

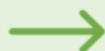
SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



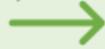
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,7,1) 599 Kcal 31,5g Prot 24,3g Lip 60,9g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral (4,14,3,1,6,10,11) 468 Kcal 22,8g Prot 18,5g Lip 50,6g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11) 685 Kcal 23,6g Prot 22,5g Lip 93,3g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 712 Kcal 35,1g Prot 25,7g Lip 78,8g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1,14,7) 608 Kcal 32,7g Prot 13,9g Lip 84,7g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y atún Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,6,4,1,10,11) 506 Kcal 17,1g Prot 17,7g Lip 61g Hc
13		14	Arroz al horno con champiñón Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3,14,1,6,10,11) 770 Kcal 22,1g Prot 33,2g Lip 95,7g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) 555 Kcal 30,8g Prot 26,7g Lip 42,7g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,7) 824 Kcal 61,1g Prot 42,7g Lip 70,1g Hc	17	Lentejas estofadas Salteado de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,4,6,1) 520 Kcal 30,9g Prot 12,3g Lip 64,1g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 525 Kcal 32,1g Prot 16,1g Lip 60,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2,4,12,14,1,6,10,11) 769 Kcal 24,3g Prot 39,3g Lip 56,9g Hc	22	Espirales al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 639 Kcal 17,3g Prot 23,1g Lip 88,6g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (3,6,1,4,14,7) 802 Kcal 23g Prot 25,5g Lip 113,4g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11) 715 Kcal 35,3g Prot 25,8g Lip 78,9g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,6,7,14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	28	Espaguetis salteados con orégano Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,4,14,6,10,11) 518 Kcal 14g Prot 14,7g Lip 78,8g Hc	29	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Verduras variadas Fruta del tiempo Pan (14,3,1) 660 Kcal 26,8g Prot 22,6g Lip 85,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14,1,6,7) 774 Kcal 21,8g Prot 27g Lip 108,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao al horno Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,6,7,14,4,10,11) 580 Kcal 32,9g Prot 15,6g Lip 72,9g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



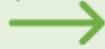
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Espinacas rehogadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 482 Kcal 21,6g Prot 15,1g Lip 58,9g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 572 Kcal 21,2g Prot 22,9g Lip 65,6g
6	Patatas estofadas con verduras Abadejo a la romana Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 690 Kcal 25,5g Prot 23g Lip 87,7g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 567 Kcal 14,9g Prot 13,6g Lip 88,4g Hc	8	*Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc	9	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 608 Kcal 27,7g Prot 11,2g Lip 91,6g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 671 Kcal 27,8g Prot 28,6g Lip 68,6g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	15	*Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 498 Kcal 20,9g Prot 14g Lip 63,8g Hc
20	Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 17,3g Prot 17,4g Lip 61,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 789 Kcal 21,9g Prot 38,7g Lip 61,4g Hc	22	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc	23	Arroz dos delicias *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 707 Kcal 22,7g Prot 15,2g Lip 109g Hc	24	*Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc
27	Arroz con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 21,7g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	29	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 597 Kcal 15,5g Prot 22,2g Lip 68,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	31	Sopa de picadillo de pollo Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 468 Kcal 25,3g Prot 11,5g Lip 59,5g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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/ RN (T.S) 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Lácteo o Fruta



Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1) 577 Kcal 28,7g Prot 22,2g Lip 63g Hc	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4,14,3,1,6,10,11) 557 Kcal 23,7g Prot 23,4g Lip 61g Hc
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11) 613 Kcal 21,1g Prot 22,1g Lip 79g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan (1,3) 735 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 87,9g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14) 586 Kcal 29,9g Prot 11,7g Lip 86,7g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,6,4,1,10,11) 554 Kcal 19g Prot 21,6g Lip 62,3g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1) 813 Kcal 21,5g Prot 35,7g Lip 102,1g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) 517 Kcal 30,1g Prot 22,7g Lip 42,3g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14,1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,4,6,1,10,11) 626 Kcal 30,5g Prot 21,2g Lip 70,2g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 525 Kcal 32,1g Prot 16,1g Lip 60,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2,4,12,14,1,6,10,11) 769 Kcal 24,3g Prot 39,3g Lip 56,9g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) *Merluza a la andaluz Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3,6,4,14,1) 715 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104g Hc	24	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,10,11) 738 Kcal 46,7g Prot 18g Lip 87,9g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,4,14,6,10,11) 601 Kcal 15g Prot 19,4g Lip 87,4g Hc	29	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1) 709 Kcal 27,1g Prot 26,5g Lip 89,2g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1) 661 Kcal 27,4g Prot 18,9g Lip 93g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,4,14,6,10,11) 514 Kcal 27,6g Prot 11,9g Lip 71,4g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,4,14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14,1) 577 Kcal 28,7g Prot 22,2g Lip 63g Hc	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4,14,3,1,6,10,11) 557 Kcal 23,7g Prot 23,4g Lip 61g Hc
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,3,4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,6,14,10,11) 613 Kcal 21,1g Prot 22,1g Lip 79g Hc	8	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 616 Kcal 32g Prot 16,4g Lip 79,1g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1,14) 586 Kcal 29,9g Prot 11,7g Lip 86,7g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,6,4,1,10,11) 554 Kcal 19g Prot 21,6g Lip 62,3g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1) 813 Kcal 21,5g Prot 35,7g Lip 102,1g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3,1) 627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	16	Crema de calabacín Jamonicos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14,1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14,4,6,1,10,11) 626 Kcal 30,5g Prot 21,2g Lip 70,2g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 516 Kcal 19,7g Prot 21g Lip 57,3g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2,4,12,14,1,6,10,11) 769 Kcal 24,3g Prot 39,3g Lip 56,9g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3,6,4,14,1) 715 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104g Hc	24	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,3,14,6,10,11) 619 Kcal 32,2g Prot 16,5g Lip 79,1g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,4,14,6,10,11) 601 Kcal 15g Prot 19,4g Lip 87,4g Hc	29	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14,3,1) 709 Kcal 27,1g Prot 26,5g Lip 89,2g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1) 661 Kcal 27,4g Prot 18,9g Lip 93g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1,4,14,6,10,11) 514 Kcal 27,6g Prot 11,9g Lip 71,4g Hc



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S) 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

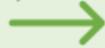
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14,1) 561 Kcal 29,1g Prot 18,2g Lip 64,1g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 577 Kcal 28,7g Prot 22,2g Lip 63g Hc	3	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,3,1) 521 Kcal 19,4g Prot 22,7g Lip 60g Hc
6	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1) 624 Kcal 35,2g Prot 18,3g Lip 74,1g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1,3,6,14) 604 Kcal 20,6g Prot 21,9g Lip 78,2g Hc	8	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,3,14) 616 Kcal 32g Prot 16,4g Lip 79,1g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1,14) 586 Kcal 29,9g Prot 11,7g Lip 86,7g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,6,1) 525 Kcal 16,1g Prot 20,2g Lip 61,4g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3,14,1) 803 Kcal 21,1g Prot 35,2g Lip 99g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1,3) 649 Kcal 21g Prot 25,3g Lip 63,3g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14,1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,3,1) 590 Kcal 23,6g Prot 18,1g Lip 75,4g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14,1) 516 Kcal 19,7g Prot 21g Lip 57,3g Hc	21	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 668 Kcal 21,6g Prot 38,9g Lip 56,5g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Fruta de temporada Pan (3,6,14,1) 714 Kcal 27g Prot 16,7g Lip 106,5g Hc	24	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,3,14) 616 Kcal 32g Prot 16,4g Lip 79,1g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14,1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1,14) 642 Kcal 27,7g Prot 21g Lip 81,7g Hc	29	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14,3,1) 645 Kcal 27,7g Prot 22,9g Lip 88,1g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1) 658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (1,14) 563 Kcal 28,6g Prot 18,8g Lip 67,3g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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/ RN (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



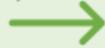
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Espinacas rehogadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 435 Kcal 21g Prot 12,3g Lip 53,4g Hc	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 636 Kcal 29,6g Prot 24g Lip 68g Hc	3	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 547 Kcal 17,4g Prot 22,3g Lip 64,8g
6	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 640 Kcal 25,3g Prot 20,7g Lip 80,4g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 567 Kcal 14,9g Prot 13,6g Lip 88,4g Hc	8	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc	9	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 641 Kcal 30,6g Prot 13,4g Lip 91,8g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 25,5g Prot 27,4g Lip 68,4g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 861 Kcal 59,2g Prot 42,4g Lip 77,2g Hc	17	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 558 Kcal 11,4g Prot 20,1g Lip 75g Hc
20	Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 17,3g Prot 17,4g Lip 61,1g Hc	21	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 19,7g Prot 38,5g Lip 61,3g Hc	22	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc	23	Arroz dos delicias Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 739 Kcal 27g Prot 14,9g Lip 111,8g Hc	24	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc
27	Arroz con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 21,7g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc	28	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 634 Kcal 21,5g Prot 17,9g Lip 89,2g Hc	29	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 597 Kcal 15,5g Prot 22,2g Lip 68,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 564 Kcal 23,6g Prot 19,9g Lip 65,4g Hc	31	Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 582 Kcal 29,8g Prot 22,4g Lip 58,2g Hc



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
 Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.
 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/ RN (T.S)
 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



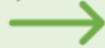
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!



MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Espinacas rehogadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 435 Kcal 21g Prot 12,3g Lip 53,4g Hc	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 721 Kcal 20,3g Prot 38,7g Lip 65,8g
6	7	8	9	10
Patatas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 640 Kcal 25,3g Prot 20,7g Lip 80,4g Hc	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 758 Kcal 20,7g Prot 32g Lip 89,7g Hc	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 630 Kcal 30,5g Prot 13,3g Lip 89,5g Hc	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 25,7g Prot 27,5g Lip 68,6g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 747 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 106,9g Hc	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 850 Kcal 59,1g Prot 42,3g Lip 74,9g Hc	Patatas estofadas con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 563 Kcal 21,5g Prot 21,1g Lip 63,1g Hc
20	21	22	23	24
Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 17,3g Prot 17,4g Lip 61,1g Hc	Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 670 Kcal 19,9g Prot 35,6g Lip 61,5g Hc	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 781 Kcal 37,4g Prot 25,2g Lip 95,4g Hc	Arroz dos delicias Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 728 Kcal 27g Prot 14,8g Lip 109,5g Hc	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 551 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 51,4g Hc
27	28	29	30	31
Arroz con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 21,7g Prot 12,3g Lip 94,7g Hc	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 21g Prot 20,8g Lip 72,2g Hc	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 26,3g Prot 8,9g Lip 55,9g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 557 Kcal 23,8g Prot 19,9g Lip 63,3g Hc	Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 496 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 58,2g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S) 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



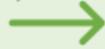
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!



MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



COLABORADOR

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
www.asociacionceliacos.org





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 587 Kcal 27,1g Prot 17,9g Lip 68,9g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 699 Kcal 19,8g Prot 37,4g Lip 63,7g
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 650 Kcal 33,2g Prot 17,9g Lip 78,9g Hc	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 20,5g Prot 31,9g Lip 88,9g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 28,1g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6) 551 Kcal 14,1g Prot 19,8g Lip 66,2g Hc
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 717 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104,2g Hc	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 658 Kcal 18g Prot 24,7g Lip 63,9g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	Lentejas estofadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 560 Kcal 29,8g Prot 12,8g Lip 68,1g Hc
20	21	22	23	24
Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 17,7g Prot 20,6g Lip 62,1g Hc	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 19,7g Prot 38,5g Lip 61,3g Hc	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 36,4g Prot 22g Lip 90,7g Hc	Arroz dos delicias Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 706 Kcal 24,2g Prot 12,7g Lip 111,6g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 28,1g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc
27	28	29	30	31
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 637 Kcal 21,8g Prot 15,3g Lip 94,7g Hc	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 634 Kcal 21,5g Prot 17,9g Lip 89,2g Hc	Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 36,5g Prot 8,6g Lip 79,4g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 773 Kcal 36,7g Prot 23,9g Lip 90,6g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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/ RN (T.S)

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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO * Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 700 Kcal 33,2g Prot 18,6g Lip 95g Hc	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 507 Kcal 27,8g Prot 19,1g Lip 53,3g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 1, 6, 10, 11) 646 Kcal 27,5g Prot 18,9g Lip 92,3g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 532 Kcal 32,5g Prot 12g Lip 66,6g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 10, 11) 679 Kcal 23,3g Prot 22,4g Lip 92,5g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 3) 674 Kcal 44,8g Prot 19,8g Lip 71,4g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 587 Kcal 29,9g Prot 11,7g Lip 87,4g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 4, 1, 10, 11) 549 Kcal 18,7g Prot 21,5g Lip 61,6g Hc
13		14	Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 635 Kcal 16,4g Prot 17,9g Lip 98,7g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 3) 649 Kcal 21g Prot 25,3g Lip 63,3g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 716 Kcal 55,8g Prot 40,1g Lip 54,7g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Salteado de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1) 546 Kcal 30,8g Prot 15,2g Lip 64,2g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 453 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 48,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 57,1g Hc	22	Espirales al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 636 Kcal 17g Prot 23g Lip 88,4g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (3, 6, 4, 1) 636 Kcal 27,4g Prot 16,4g Lip 90,2g Hc	24	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 10, 11) 732 Kcal 46,6g Prot 20,2g Lip 83,1g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 633 Kcal 19,8g Prot 26,8g Lip 75,2g Hc	28	Espaguetis salteados con orégano Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 14, 6, 10, 11) 515 Kcal 13,8g Prot 14,6g Lip 78,6g Hc	29	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 620 Kcal 25,4g Prot 22,7g Lip 77,1g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 497 Kcal 22,7g Prot 21g Lip 52,2g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 4, 10, 11) 617 Kcal 33,4g Prot 19,8g Lip 70,9g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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. CYL.00366/ RN (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO * Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 574 Kcal 26,8g Prot 17,6g Lip 67,4g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 533 Kcal 25,8g Prot 18,7g Lip 58,1g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3) 507 Kcal 20,5g Prot 17,7g Lip 62,5g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 558 Kcal 30,6g Prot 11,6g Lip 71,4g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 14) 604 Kcal 15,1g Prot 17,8g Lip 89,2g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 707 Kcal 41,1g Prot 17,7g Lip 83,5g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 92,2g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4) 572 Kcal 16,5g Prot 21g Lip 66,3g Hc
13		14	Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 659 Kcal 14,2g Prot 17,5g Lip 103,5g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 812 Kcal 55,9g Prot 40,1g Lip 74,3g Hc	17	Lentejas con verduras Salteado de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6) 543 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 68,7g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 506 Kcal 26,5g Prot 17,3g Lip 52,9g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc	22	*Espirales al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 591 Kcal 11,5g Prot 14g Lip 99,2g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 4) 635 Kcal 25,5g Prot 13,1g Lip 95g Hc	24	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 707 Kcal 41,1g Prot 17,7g Lip 83,5g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 725 Kcal 19,8g Prot 26,7g Lip 94,2g Hc	28	Espaguetis salteados Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 488 Kcal 6,4g Prot 16,2g Lip 72,1g Hc	29	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 691 Kcal 24,7g Prot 22,5g Lip 91,7g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 634 Kcal 19,2g Prot 33,6g Lip 56,5g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 683 Kcal 35,5g Prot 15,4g Lip 87,9g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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. CYL.00366/ RN (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

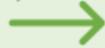
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 601 Kcal 29,5g Prot 21g Lip 68,6g Hc	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 507 Kcal 27,8g Prot 19,1g Lip 53,3g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 3, 1) 480 Kcal 22,5g Prot 18,1g Lip 57,7g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 532 Kcal 32,5g Prot 12g Lip 66,6g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14) 676 Kcal 23,1g Prot 22,3g Lip 92,5g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 3) 729 Kcal 46,4g Prot 20g Lip 83,1g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 586 Kcal 29,9g Prot 11,7g Lip 86,7g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 502 Kcal 16g Prot 17,3g Lip 61,4g Hc
13		14	Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 633 Kcal 16,1g Prot 17,8g Lip 98,7g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1, 3) 606 Kcal 32,7g Prot 27g Lip 52,9g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas Salteado de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1) 517 Kcal 30,7g Prot 12,2g Lip 63,9g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 480 Kcal 28,4g Prot 17,7g Lip 48,1g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 763 Kcal 23,9g Prot 39,1g Lip 56,6g Hc	22	Espirales al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 636 Kcal 17g Prot 23g Lip 88,4g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan (3, 6, 4, 1) 609 Kcal 27,4g Prot 13,4g Lip 90,2g Hc	24	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 3) 729 Kcal 46,4g Prot 20g Lip 83,1g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	28	Espaguetis salteados con orégano Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 512 Kcal 13,5g Prot 14,5g Lip 78,6g Hc	29	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 694 Kcal 27,1g Prot 25,6g Lip 86,9g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 760 Kcal 25,6g Prot 34,7g Lip 84,2g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1, 4) 499 Kcal 27,4g Prot 13,2g Lip 64,5g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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/ RN (T.S)
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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Garbanzos con espinacas ECO (165 g de garbanzos cocidos escurridos = 3 RAC) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan= 1 Rac)	Puré de verduras frescas (90 g de patata cocida + 20 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas (30 g de patatas fritas = 1 RAC) Yogur sabor =1,5 Rac Pan (20 g de pan= 1 Rac)	Guiso de patatas con rape (162.5 g de patata cocida = 2.5 Rac) Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (23 g = 1 Rac)
6	7	8	9	10
Lentejas con arroz integral (50g de lentejas + 40g arroz integral = 2 Rac) Abadejo al horno Patatas dado (30 g = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan= 1 Rac)	Fideuá de verduras (112.5 g de pasta cocida = 2.5 Rac) Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (23 g= 1 Rac)	Sopa de cocido (90 g de fideos cocidos escurridos = 2 RAC) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (82,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 1,5 RAC) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada = 1,5 Rac	Arroz primavera (95g de arroz cocido = 2.5 Rac) Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan (20 g de pan= 1 Rac)	Crema de zanahoria ECO (90 g de patata cocida + 120 g zanahoria cocida = 2 Rac) Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (23 g = 1 Rac)
13	14	15	16	17
	Arroz con salsa de tomate (95g de arroz cocido = 2.5 Rac) Huevo frito Patatas fritas (30 g = 1 Rac) Fruta de temporada = 1,5 Rac	Sopa de ave con fideos (90 g de fideos cocidos escurridos = 2 RAC) Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada (200g = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan= 1 Rac)	Crema de calabacín (90 g de patata cocida + 30 g de calabacín cocido + 10 g de cebolla cocida = 130 g de crema en total = 1,5 Rac) Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral (80 g = 2 Rac) Fruta de temporada = 1,5 Rac	Lentejas de la abuela (chorizo) (150 g de lentejas cocidas = 3Rac) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g= 1 Rac)



20	21	22	23	24
<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria (250 g de judías verdes cocidas = 1 Rac)</p> <p>Pastel de ternera con puré de patata (130 g de patata cocida = 2 Rac)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada = 1 Rac</p> <p>Pan (20 g de pan= 1 Rac)</p>	<p>Patatas a la marinera (130 g de patata cocida = 2 Rac)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada = 1,5 Rac</p> <p>Pan integral (34,5g = 1,5 Rac)</p>	<p>Espirales con salsa de tomate (90g de pasta hervida = 2 Rac)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada = 1,5 Rac</p> <p>Pan (30g = 1,5 Rac)</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) (76 g de arroz cocido = 2 Rac)</p> <p>Filete de merluza empanado</p> <p>Patatas panadera (52,5g = 1,5 rac)</p> <p>Fruta de temporada = 1,5 rac</p>	<p>Sopa de cocido (90 g de fideos cocidos escurridos = 2 RAC)</p> <p>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (82,5 g de garbanzos cocidos escurridos = 1,5 RAC)</p> <p>Repollo, patata y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada = 1,5 Rac</p>
27	28	29	30	31
<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) (76 g de arroz cocido = 2 Rac)</p> <p>Roti de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada = 1,5 Rac</p> <p>Pan (30 g de pan= 1,5 Rac)</p>	<p>Espaguetis con salsa aurora (90g de pasta hervida = 2 Rac)</p> <p>Limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada = 1,5 Rac</p> <p>Pan integral (34,5g = 1,5 Rac)</p>	<p>Alubias blancas guisadas (110g de alubias blancas cocidas = 2Rac)</p> <p>Tortilla de patata (100g de tortilla de patata = 1,5 Rac)</p> <p>Pisto manchego</p> <p>Fruta de temporada = 1,5 Rac</p>	<p>Crema de calabaza ECO y cúrcuma (90 g de patata cocida + 120g de calabaza cocida = 2 Rac)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Yogur de sabor = 1,5 Rac</p> <p>Pan (30g = 1,5 Rac)</p>	<p>Sopa de puchero de garbanzos (45 g de fideos cocidos escurridos + 55 g de garbanzos = 2 Rac)</p> <p>Bacalao con tomate</p> <p>Patatas asadas al horno (52,5g = 1,5 Rac)</p> <p>Fruta de temporada = 1,5 Rac</p>

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).



COL. SAN AGUSTIN -LOS NEGRALES

- Pera 100 g
- Manzana 100 g
- Plátano 50 g

SEGÚN SU TEMPORALIDAD :

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g



Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. *Am J Clin Nutr.* 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche

