

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 14, 1)
883 Kcal 29,3g Prot 33,6g Lip 112,5g

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)
675 Kcal 26,3g Prot 24,3g Lip 80,1g

Coditos a la carbonara
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)
782 Kcal 24g Prot 29,4g Lip 82,1g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 3)
683 Kcal 41g Prot 15,9g Lip 70,8g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)
638 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 73,4g

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)
766 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 78g Hc

Paella valenciana
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)
557 Kcal 31,7g Prot 9,6g Lip 80,2g Hc

Lentejas estofadas
Fajita de pollo y verduras
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 7, 3, 6)
651 Kcal 36,9g Prot 13,7g Lip 84,3g

DIA DEL PADRE DEHÓN
Espaguetis pomodoro
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(1, 4, 14, 7, 3, 6)
912 Kcal 28,5g Prot 29,2g Lip 117,2g

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(6, 14, 1, 3)
520 Kcal 26,8g Prot 16g Lip 63,8g Hc

Alubias pintas con arroz integral
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6)
454 Kcal 17,6g Prot 11,5g Lip 77,1g

FESTIVO

DIA DE LA PRIMAVERA Y LOS BOSQUES
Ensalada primavera de pasta y piña
Huevos villaroy
Panaché de verduras
Gelatina de fresa
Pan
(1, 14, 3, 6, 7)
709 Kcal 17,3g Prot 22,4g Lip 110,5g Hc

Crema de guisantes
Lasaña de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(4, 7, 14, 1, 3, 6)
608 Kcal 28g Prot 12,2g Lip 48,2g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)
689 Kcal 33,4g Prot 12,5g Lip 97,6g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)
750 Kcal 52,5g Prot 31,4g Lip 55,6g

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)
691 Kcal 21,2g Prot 21,5g Lip

Espirales con salsa de tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)
749 Kcal 37g Prot 15,2g Lip 106,6g

Aroz a banda
Varitas de merluza
Yogur sabor
Pan
(4, 12, 3, 14, 7, 1, 6)
520 Kcal 16,9g Prot 10,4g Lip 76,4g

Guiso de patatas con rape
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)
633 Kcal 37,3g Prot 13,1g Lip 85,6g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

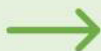
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

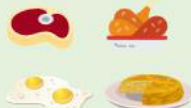


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



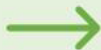
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)
930 Kcal 27,6g Prot 33,2g Lip 127,2g

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

Coditos al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)
816 Kcal 20,3g Prot 20,4g Lip 101,7g

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
691 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 80g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 7)
546 Kcal 14,2g Prot 25,1g Lip 62,4g

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)
813 Kcal 36g Prot 26,4g Lip 92,7g Hc

Paella valenciana
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
604 Kcal 29,9g Prot 9,2g Lip 94,9g Hc

Lentejas estofadas
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 36,5g Prot 13,1g Lip 89,4g

Espaguetis pomodoro
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)
783 Kcal 26,6g Prot 15,6g Lip 94,7g

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)
528 Kcal 25,2g Prot 14,2g Lip 70,3g

Alubias pintas con arroz integral
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
469 Kcal 14,8g Prot 10,9g Lip 85,9g

Ensalada primavera de pasta y piña
*Huevos con bechamel
Panaché de verduras
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7, 3)
641 Kcal 25g Prot 11,7g Lip 105,6g Hc

Crema de guisantes
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
641 Kcal 26,4g Prot 9,1g Lip 61,5g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
845 Kcal 52,2g Prot 31,3g Lip 79,2g

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)
606 Kcal 31,3g Prot 21,5g Lip

Espirales con salsa de tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
701 Kcal 30,4g Prot 18,2g Lip

Aroz a banda
Varitas de merluza
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 12, 3, 14, 7)
567 Kcal 15,1g Prot 10g Lip 91,2g Hc

Guiso de patatas con rape
*Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
514 Kcal 29,6g Prot 8,3g Lip 77g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)
930 Kcal 27,6g Prot 33,2g Lip 127,2g

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

***Espirales al ajillo**
Albóndigas de ternera caseras en salsa
***Calabacín chips**
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
552 Kcal 21,4g Prot 21,9g Lip 54,3g

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
691 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 80g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
504 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 61,8g

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
747 Kcal 32,5g Prot 29,7g Lip 84,6g

Paella valenciana
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
604 Kcal 29,9g Prot 9,2g Lip 94,9g Hc

Lentejas estofadas
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 36,5g Prot 13,1g Lip 89,4g

Espaguetis con tomate
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
578 Kcal 19,7g Prot 12,4g Lip 58,2g

Patatas estofadas con verduras frescas
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
526 Kcal 25g Prot 14,2g Lip 70,1g Hc

Alubias pintas con arroz integral
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
469 Kcal 14,8g Prot 10,9g Lip 85,9g

Ensalada de pasta
***Huevos con bechamel**
Panaché de verduras
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
568 Kcal 14,5g Prot 23,9g Lip 71,2g Hc

Crema de guisantes
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
641 Kcal 26,4g Prot 9,1g Lip 61,5g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
***Chips de berenjena**
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
539 Kcal 30,1g Prot 18,2g Lip

Espirales con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

Aroz a banda
Varitas de merluza
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 12, 3, 14, 7)
567 Kcal 15,1g Prot 10g Lip 91,2g Hc

Guiso de patatas con rape
***Filete de pollo empanado**
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
514 Kcal 29,6g Prot 8,3g Lip 77g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Arroz dos delicias
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)
918 Kcal 26,7g Prot 32,7g Lip 127,5g

Potaje de garbanzos y espinacas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
622 Kcal 30,2g Prot 18,1g Lip 80,7g

*Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)
560 Kcal 14g Prot 19,4g Lip 68,7g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
691 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 80g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
589 Kcal 26,3g Prot 21,8g Lip 68,7g

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
747 Kcal 32,5g Prot 29,7g Lip 84,6g

Paella valenciana
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
604 Kcal 29,9g Prot 9,2g Lip 94,9g Hc

Lentejas estofadas
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 36,5g Prot 13,1g Lip 89,4g

Espaguetis con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
578 Kcal 19,7g Prot 12,4g Lip 58,2g

Patatas estofadas con verduras frescas
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
526 Kcal 25g Prot 14,2g Lip 70,1g Hc

Alubias pintas con arroz integral
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
469 Kcal 14,8g Prot 10,9g Lip 85,9g

19

Ensalada de pasta
Pollo salteado
Panaché de verduras
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)
439 Kcal 20,3g Prot 10,6g Lip 63g Hc

Crema de guisantes
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
641 Kcal 26,4g Prot 9,1g Lip 61,5g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
845 Kcal 52,2g Prot 31,3g Lip 79,2g

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
539 Kcal 30,1g Prot 18,2g Lip

Espirales con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

Arroz a banda
Varitas de merluza
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 12, 14, 7)
544 Kcal 13,6g Prot 7,5g Lip 92,5g Hc

Guiso de patatas con rape
*Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
514 Kcal 29,6g Prot 8,3g Lip 77g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.





JORNADA DE
Primavera y Bosques

Jueves, 20 de Marzo de 2025

*Ensalada primavera
(pasta y piña)
Huevos villaroy
Panaché de verduras
Gelatina de fresa*

algadi | educa

