

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)
670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g

14

Arroz del señoret
Entremeses variados
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(2, 4, 12, 6, 7, 14, 1)
642 Kcal 18,6g Prot 10,1g Lip 101,2g

21
28
1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo a la plancha
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan
(1)
697 Kcal 24,6g Prot 28g Lip 80,5g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)
712 Kcal 23,6g Prot 26,8g Lip 89,9g

15

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 11, 7)
791 Kcal 38,6g Prot 25,4g Lip 68,4g

22
29

Coditos al gratén
Boquerones a la andaluza
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 3, 4, 11)
762 Kcal 22,4g Prot 20,7g Lip 73,7g

2

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)
619 Kcal 24,1g Prt 21,5g Lip 68,2g

9

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14)
751 Kcal 37,4g Prt 26,8g Lip 74,7g

16

JORNADA FIN DE TRIMESTRE
Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 3, 6, 11, 7)
784 Kcal 21,5g Prot 34,5g Lip 85,1g

23
30

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14)
751 Kcal 37,4g Prot 26,8g Lip 74,7g

3

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
678 Kcal 13,8g Prot 17,1g Lip 63g Hc

10

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 3)
617 Kcal 34,8g Prot 11,6g Lip 64,1g

17
24
4

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7)
694 Kcal 29,7g Prot 16,5g Lip 63,5g

11

Patatas estofadas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 3, 4, 6, 7)
328 Kcal 6,6g Prot 10,4g Lip 49,7g Hc

18
25


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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo a la plancha
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

734 Kcal 22,7g Prot 27,5g Lip 89,5g Hc

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

656 Kcal 22,2g Prot 21,1g Lip 77,2g Hc

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

714 Kcal 11,9g Prot 16,6g Lip 72g Hc

4 Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14, 7)

791 Kcal 29,6g Prot 16,4g Lip 83,9g

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

568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

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

748 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 99g Hc

9 Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

788 Kcal 35,5g Prot 26,4g Lip 83,7g Hc

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

539 Kcal 27,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

11 Patatas estofadas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

565 Kcal 19,3g Prot 11,2g Lip 65,4g

14 Arroz del señoret
Entremeses variados
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 6, 7, 14)

540 Kcal 12,1g Prot 8,8g Lip 84,5g Hc

15 Garbanzos con champiñones
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 36,6g Prot 24,6g Lip 76,8g Hc

16 Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 11, 7)

713 Kcal 19,1g Prot 34g Lip 72,1g Hc

17

18

21

22

23

24

25

28

29 Coditos al gratén
Boquerones a la andaluza
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 7, 3, 4)

859 Kcal 22,5g Prot 20,6g Lip 94g Hc

30 Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

788 Kcal 35,5g Prot 26,4g Lip 83,7g Hc



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

647 Kcal 23,1g Prot 17,7g Lip 89,5g Hc

2

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

656 Kcal 22,2g Prot 21,1g Lip 77,2g Hc

3

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

582 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 63,9g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

555 Kcal 19,3g Prot 12,4g Lip 50g Hc

7

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

568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

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

748 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 99g Hc

9

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

722 Kcal 32g Prot 29,7g Lip 75,5g Hc

10

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

539 Kcal 27,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

565 Kcal 19,3g Prot 11,2g Lip 65,4g

14

Arroz del señoret
Entremeses variados
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 6, 7, 14)

540 Kcal 12,1g Prot 8,8g Lip 84,5g Hc

15

Garbanzos con champiñones
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 36,6g Prot 24,6g Lip 76,8g Hc

16

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

935 Kcal 18,8g Prot 31g Lip 122,6g Hc

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

524 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 55,7g Hc

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

722 Kcal 32g Prot 29,7g Lip 75,5g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / 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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

647 Kcal 23,1g Prot 17,7g Lip 89,5g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

622 Kcal 30,5g Prot 15,1g Lip 74,1g Hc

3

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

714 Kcal 11,9g Prot 16,6g Lip 72g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4,14,7)

555 Kcal 19,3g Prot 12,4g Lip 50g Hc

7

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

568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

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

691 Kcal 26g Prot 18,2g Lip 98,9g Hc

9

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

722 Kcal 32g Prot 29,7g Lip 75,5g Hc

10

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

539 Kcal 27,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

11

Patatas estofadas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14,4,7)

565 Kcal 19,3g Prot 11,2g Lip 65,4g

14

Arroz del señoret
Entremeses variados
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2,4,12,6,7,14)

540 Kcal 12,1g Prot 8,8g Lip 84,5g Hc

15

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

827 Kcal 36,7g Prot 24,9g Lip 77,4g Hc

16

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

935 Kcal 18,8g Prot 31g Lip 122,6g Hc

17
18
21
22
23
24
25
28
29

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

524 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 55,7g Hc

30

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

722 Kcal 32g Prot 29,7g Lip 75,5g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / 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

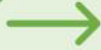
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

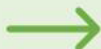
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Cocina con ellos

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

