



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia en salsa
Berenjenas rebozadas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1)

628 Kcal 17,9g Prot 28,3g Lip 65,8g Hc

3

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Palometa con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan
(4, 1)

654 Kcal 31,6g Prot 7,9g Lip 104g Hc

4

Ensalada de pasta tricolor con jamón york
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 14)

563 Kcal 30,2g Prot 18,5g Lip 69,4g

5

Crema de legumbres
Tortilla francesa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

828 Kcal 40,5g Prot 28,2g Lip 93g Hc

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(4, 14, 6, 7, 1)

782 Kcal 36,8g Prot 37g Lip 68,3g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 4)

760 Kcal 39,5g Prot 10g Lip 90,8g Hc

10

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

832 Kcal 61,2g Prot 34,8g Lip 69,9g Hc

11

Sopa de puchero de garbanzos
Huevos villaroy
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)

757 Kcal 22,2g Prot 37,5g Lip 84g Hc

12

Arroz del señoret
Entremeses variados
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(2, 4, 12, 6, 7, 14, 1)

479 Kcal 14,1g Prot 7,6g Lip 72,6g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 6, 7, 1, 3)

658 Kcal 30,3g Prot 17,8g Lip 77,3g Hc

16

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 1)

749 Kcal 18,3g Prot 15,5g Lip 89,2g Hc

17

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Fritura variada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7, 12)

347 Kcal 5,9g Prot 10g Lip 41,9g Hc

18

**JORNADA ESPECIAL
FIN DE CURSO**
Macarrones con salsa de tomate
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7)

875 Kcal 30g Prot 27,1g Lip 117,1g Hc

19

20

23

24

25

26

27

30

“Algadi les desea Felices Vacaciones”



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: MADOO398 / 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 91547 46 46 c/Quendo, 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

OTROS



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

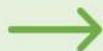
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

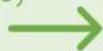
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo

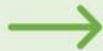


Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

Leche

MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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 Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia en salsa
Berenjenas rebozadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6, 1)

665 Kcal 16g Prot 27,8g Lip 74,9g Hc

3

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Palometa con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

552 Kcal 25,1g Prot 6,6g Lip 87,4g Hc

4

Ensalada de pasta tricolor con jamón york
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

593 Kcal 29,4g Prot 16,8g Lip 76,2g

5

Crema de legumbres
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

865 Kcal 38,6g Prot 27,8g Lip 102g

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 6, 7)

819 Kcal 34,9g Prot 36,5g Lip 77,3g

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

658 Kcal 33,1g Prot 8,7g Lip 74,1g Hc

10

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

730 Kcal 54,8g Prot 33,4g Lip 53,2g Hc

11

Sopa de puchero de garbanzos
Huevos villaroy
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14, 3)

790 Kcal 19,9g Prot 32,6g Lip 90g Hc

12

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

516 Kcal 12,2g Prot 7,1g Lip 81,6g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

755 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 97,7g Hc

16

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6)

786 Kcal 16,4g Prot 15g Lip 98,2g Hc

17

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

18

Macarrones con salsa de tomate
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
(1, 3, 7)

912 Kcal 28,1g Prot 26,6g Lip 126,1g Hc

19

20

23

24

25

26

27

30

“Algadi les desea Felices Vacaciones”



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: MADOO398 / 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 91547 46 46 c/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia en salsa
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

569 Kcal 14,5g Prot 22,2g Lip 65,5g Hc

3

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Palometa con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

552 Kcal 25,1g Prot 6,6g Lip 87,4g Hc

4

Ensalada de pasta
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

414 Kcal 19,7g Prot 16,2g Lip 45,2g

5

Crema de legumbres
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

865 Kcal 38,6g Prot 27,8g Lip 102g

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 6, 7)

819 Kcal 34,9g Prot 36,5g Lip 77,3g

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

626 Kcal 32,1g Prot 8,6g Lip 67g Hc

10

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

730 Kcal 54,8g Prot 33,4g Lip 53,2g Hc

11

Sopa de puchero de garbanzos
Huevos cocidos con
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

878 Kcal 35,7g Prot 26,8g Lip 104,3g Hc

12

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

680 Kcal 23,6g Prot 8,8g Lip 81,3g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

755 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 97,7g Hc

16

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6)

655 Kcal 28,3g Prot 15,4g Lip 90,1g Hc

17

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

18

*Macarrones con tomate
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g

607 Kcal 13,8g Prot 12,9g Lip 88,4g Hc

19

20

23

24

25

26

27

30

“Algadi les desea Felices Vacaciones”



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: MADOO398 / 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 91547 46 46 c/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia en salsa
Berenjenas rebozadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6, 1)

665 Kcal 16g Prot 27,8g Lip 74,9g Hc

3

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Palometa con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

552 Kcal 25,1g Prot 6,6g Lip 87,4g Hc

4

Ensalada de pasta
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 28,9g Prot 17g Lip 63,6g Hc

5

Crema de legumbres
Cinta de lomo en salsa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

813 Kcal 40,7g Prot 20,2g Lip 103,3g

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(4, 14, 6, 7)

819 Kcal 34,9g Prot 36,5g Lip 77,3g

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

658 Kcal 33,1g Prot 8,7g Lip 74,1g Hc

10

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

730 Kcal 54,8g Prot 33,4g Lip 53,2g Hc

11

Sopa de puchero de garbanzos
Lacón a la plancha
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

878 Kcal 35,7g Prot 26,8g Lip 104,3g Hc

12

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

501 Kcal 10,5g Prot 6,2g Lip 81,7g Hc

13

Menestra de verduras con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

755 Kcal 30,3g Prot 17,7g Lip 97,7g Hc

16

Arroz dos delicias
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

774 Kcal 15,6g Prot 14,5g Lip 98,5g Hc

17

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

18

Macarrones con tomate
Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
(7)

607 Kcal 13,8g Prot 12,9g Lip 88,4g Hc

19

20

23

24

25

26

27

30

“Algadi les desea Felices Vacaciones”



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: MADOO398 / 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 91547 46 46 c/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

