



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Lentejas con arroz integral
Abadejo a la romana
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

674 Kcal 35,4g Prot 20,6g Lip 81,4g 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)

607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc

8

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

790 Kcal 38,6g Prot 28,3g Lip 83,7g Hc

9

10

13

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

14

Alubias blancas guisadas
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 12, 10, 11)

773 Kcal 27,6g Prot 35,9g Lip 88,6g Hc

15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Zanahoria asada ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

638 Kcal 20,7g Prot 25,1g Lip 63,1g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc

17

Lentejas de la abuela (chorizo)
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 4, 1, 10, 11)

687 Kcal 36,7g Prot 25,4g Lip 69,9g Hc

20

Judías verdes rehogadas con zanahoria
ECO
Lasaña de carne
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6, 7, 9)

724 Kcal 23,3g Prot 17,7g Lip 112,6g 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 con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

532 Kcal 15,3g Prot 16,4g Lip 78,2g Hc

23

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
Filete de merluza empanado
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

780 Kcal 20,2g Prot 23,4g Lip 115,5g Hc

24

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Repollo rehogado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

826 Kcal 41,7g Prot 30,6g Lip 84g Hc

27

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

592 Kcal 18,8g Prot 12,8g Lip 87,7g Hc

28

Espaguetis con salsa aurora
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

635 Kcal 15,7g Prot 22,9g Lip 87,6g Hc

29

Alubias blancas guisadas
Tortilla de patata
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

783 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 88,2g Hc

30

Crema de calabaza ECO y cúrcuma
San Jacobo
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6, 7)

749 Kcal 18,8g Prot 24,7g Lip 110,6g Hc

31

Garbanzos con verduras
Bacalao con tomate
Patatas asadas al horno
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

603 Kcal 33,4g Prot 15g Lip 79,1g Hc



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/ 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

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.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho 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	
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3, 7)	
		634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	605 Kcal 24,1g Prot 25,1g Lip 65,8g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4)	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 14)	Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14)			
700 Kcal 33,4g Prot 20,2g Lip 86,2g Hc	630 Kcal 18,7g Prot 21,5g Lip 83g Hc	816 Kcal 36,6g Prot 27,9g Lip 88,5g Hc			
13	14	15	16	17	
Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)	Alubias blancas guisadas Delicias de calamar Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 12)	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3)	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)	
828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	796 Kcal 25,4g Prot 35,4g Lip 93,4g Hc	664 Kcal 18,7g Prot 24,7g Lip 67,9g Hc	829 Kcal 19,1g Prot 34,8g Lip 103,8g Hc	710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	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)	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14)	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4, 14)	Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Repollo rehogado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14, 7)	
507 Kcal 17,4g Prot 17,5g Lip 61,6g Hc	678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc	628 Kcal 15,4g Prot 16,4g Lip 97,8g Hc	806 Kcal 18,3g Prot 23g Lip 120,3g Hc	849 Kcal 39,5g Prot 30,1g Lip 88,7g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz del señoret Entremeses variados Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 6, 7, 14)	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14)	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)	
618 Kcal 16,9g Prot 12,4g Lip 92,5g Hc	658 Kcal 13,5g Prot 22,4g Lip 92,4g Hc	809 Kcal 28,8g Prot 33,1g Lip 93g Hc	531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	632 Kcal 31,2g Prot 14,6g Lip 83,8g Hc	



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/ 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

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
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	
		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	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	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3, 7) 605 Kcal 24,1g Prot 25,1g Lip 65,8g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc	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	Sopa de puchero de garbanzos Puchero Valenciano completo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 962 Kcal 41,9g Prot 27,4g Lip 116,3g Hc			
13	14	15	16	17	
Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 838 Kcal 56,2g Prot 40,2g Lip 79,8g Hc	Alubias blancas guisadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 12) 750 Kcal 32,5g Prot 30,1g Lip 86,1g Hc	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos 604 Kcal 29,4g Prot 26,2g Lip 53,3g Hc	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	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 507 Kcal 17,4g Prot 17,5g Lip 61,6g Hc	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	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	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14) 741 Kcal 23,5g Prot 18,8g Lip 108,8g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Puchero Valenciano completo Repollo rehogado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 995 Kcal 44,8g Prot 29,6g Lip 116,6g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz del señoret Entremeses variados Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 567 Kcal 11,5g Prot 9,5g Lip 91,6g Hc	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	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 809 Kcal 28,8g Prot 33,1g Lip 93g 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	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 632 Kcal 31,2g Prot 14,6g Lip 83,8g Hc	



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/ 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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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
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 de temporada 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 756 Kcal 26,5g Prot 40,1g Lip 64,7g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g 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 puchero de garbanzos Puchero Valenciano completo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 962 Kcal 41,9g Prot 27,4g Lip 116,3g Hc			
13	14	15	16	17	
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	Alubias blancas guisadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 12) 750 Kcal 32,5g Prot 30,1g Lip 86,1g Hc	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos 647 Kcal 17,7g Prot 24,5g Lip 63,7g Hc	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	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria ECO Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 507 Kcal 17,4g Prot 17,5g Lip 61,6g Hc	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	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 *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 707 Kcal 22,7g Prot 15,2g Lip 109g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Puchero Valenciano completo Repollo rehogado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 995 Kcal 44,8g Prot 29,6g Lip 116,6g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz del señoret Entremeses variados Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 6, 7, 14) 618 Kcal 16,9g Prot 12,4g Lip 92,5g Hc	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	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 654 Kcal 39,5g Prot 19,2g Lip 79,5g 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	Garbanzos con verduras Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 632 Kcal 31,2g Prot 14,6g Lip 83,8g Hc	



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/ 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

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

SIN GLUTEN

COLABORADOR

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



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
mucho fibra a los
menús escolares!





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

10

13

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

14

Pisto de verduras
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 12, 14)

574 Kcal 11g Prot 26,2g Lip 67,3g Hc

15

* Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Zanahoria asada ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

604 Kcal 29,4g Prot 26,2g Lip 53,3g Hc

16

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

17

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

531 Kcal 23,8g Prot 16,2g Lip 64g 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
Filete de merluza empanado
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

772 Kcal 17,4g Prot 19,4g Lip 120,5g Hc

24

* Sopa de ave
Pollo cocido
Repollo rehogado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

584 Kcal 38,7g Prot 20,3g Lip 51,7g Hc

27

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

567 Kcal 11,5g Prot 9,5g Lip 91,6g 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



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) / 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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho 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

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 / Pan integral
(1, 3, 6, 14, 10, 11)
607 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 78,2g Hc

8

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
790 Kcal 38,6g Prot 28,3g Lip 83,7g Hc

9

10

13

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

14

Alubias blancas guisadas
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)
637 Kcal 35,4g Prot 23,5g Lip 73,8g Hc

15

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Zanahoria asada ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)
638 Kcal 20,7g Prot 25,1g Lip 63,1g Hc

16

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

17

Lentejas de la abuela (chorizo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)
716 Kcal 30,9g Prot 27,4g Lip 78,4g Hc

20

Judías verdes rehogadas con zanahoria
ECO
Pastel de ternera con puré de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
481 Kcal 19,3g Prot 17,9g Lip 56,8g Hc

21

Patatas estofadas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
560 Kcal 23,4g Prot 26g Lip 57g 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 ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Repollo rehogado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)
826 Kcal 41,7g Prot 30,6g Lip 84g Hc

27

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y
zanahoria)
Entremeses variados
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)
562 Kcal 16,2g Prot 15,4g Lip 87,4g Hc

28

Espaguetis con tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
645 Kcal 27,9g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc

29

Alubias blancas guisadas
Tortilla de patata
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)
783 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 88,2g 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

Garbanzos con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Patatas asadas al horno
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
663 Kcal 35,1g Prot 20,8g Lip 77,7g Hc



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/ 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

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!

