

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Tortilla Francesa
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(3, 14, 7, 1)

904 Kcal 22,7g Prot 42,3g Lip 109,6g Hc

9

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

790 Kcal 30,4g Prot 40,8g Lip 67,6g

10

Fideuá de pollo y verdura
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 4)

576 Kcal 29,7g Prot 13,3g Lip 81,7g

11

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan
(3, 1, 6, 14)

764 Kcal 29,2g Prot 25,6g Lip 100,5g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

692 Kcal 21,3g Prot 35,3g Lip 68,5g

15

Lentejas a la burglesa
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 4)

710 Kcal 29,6g Prot 25,2g Lip 84,2g Hc

16

Ensalada de pasta con maíz y jamón
Tortilla francesa
Chips de calabacín
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 6, 14, 3, 10, 11)

667 Kcal 19,1g Prot 23,1g Lip 93,1g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

678 Kcal 25,6g Prot 26,4g Lip 80,1g Hc

18

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

770 Kcal 40,3g Prot 22,6g Lip 105,5g Hc

19

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 6, 14, 7, 1, 10, 11)

719 Kcal 33,7g Prot 25,3g Lip 84,7g Hc

22

Crema de calabaza ECO
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

757 Kcal 35,5g Prot 18,9g Lip 94,7g Hc

23

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta de temporada
Pan / Pan integral

(3, 14, 1, 6, 10, 11)

707 Kcal 35,9g Prot 26g Lip 70,5g Hc

24

Paella mixta
Entremeses variados
Ensalada completa con fiambre de pavo
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 6, 7, 14, 1)

547 Kcal 17,9g Prot 8,2g Lip 87,3g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

763 Kcal 22,4g Prot 29,4g Lip 93,9g Hc

26

Espirales pomodoro
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

719 Kcal 29,3g Prot 28,5g Lip 83,2g Hc

29

Arroz con champiñones al curry
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

684 Kcal 16,5g Prot 27,4g Lip 89g Hc

30

Macarrones integrales con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

682 Kcal 30,9g Prot 21,7g Lip 88g Hc

"Bienvenidos Al Cole"



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



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 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

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

931 Kcal 20,7g Prot 41,9g Lip 114,4g Hc

9

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

813 Kcal 28,2g Prot 40,4g Lip 72,3g

10

Fideuá de pollo y verdura
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4)

602 Kcal 27,8g Prot 12,9g Lip 86,5g

11

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 1, 6, 14)

637 Kcal 22,7g Prot 24,5g Lip 72,9g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 26,2g Prot 22,2g Lip 66,8g

15

Lentejas a la burgalesa
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

736 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 89g Hc

16

Ensalada de pasta con maíz y jamón
Tortilla francesa
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14, 3)

683 Kcal 16,5g Prot 23,3g Lip 94,7g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc

18

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

644 Kcal 33,9g Prot 21,5g Lip 77,9g Hc

19

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14, 7)

742 Kcal 31,5g Prot 24,8g Lip 89,5g Hc

22

Crema de calabaza ECO
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 29g Prot 17,9g Lip 67,1g Hc

23

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(3, 14)

730 Kcal 33,7g Prot 25,5g Lip 75,2g Hc

24

Paella mixta
Entremeses variados
Ensalada completa con fiambre de pavo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 6, 7, 14)

573 Kcal 15,9g Prot 7,8g Lip 92,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

637 Kcal 16g Prot 28,4g Lip 66,3g Hc

26

Espirales pomodoro
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14, 7)

742 Kcal 27,1g Prot 28g Lip 88g Hc

29

Arroz al horno con champiñón
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

679 Kcal 14,4g Prot 23,9g Lip 93,2g Hc

30

Macarrones integrales con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1)

699 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 90,6g Hc

"Bienvenidos Al Cole"



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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

931 Kcal 20,7g Prot 41,9g Lip 114,4g Hc

9

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

813 Kcal 28,2g Prot 40,4g Lip 72,3g

10

Fideuá
*Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

428 Kcal 25,7g Prot 8,9g Lip 54,9g Hc

11

*Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

592 Kcal 30,4g Prot 21,5g Lip 59,4g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 26,2g Prot 22,2g Lip 66,8g

15

Lentejas a la burgalesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

672 Kcal 32,9g Prot 20,5g Lip 77,5g Hc

16

Ensalada de pasta
Tortilla francesa
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

594 Kcal 10,3g Prot 23,2g Lip 79,2g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc

18

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

671 Kcal 33,8g Prot 24,5g Lip 78g Hc

19

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14, 7)

742 Kcal 31,5g Prot 24,8g Lip 89,5g Hc

22

Crema de calabaza ECO
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 29g Prot 17,9g Lip 67,1g Hc

23

Sopa de puchero de garbanzos
Pollo cocido
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

679 Kcal 41,2g Prot 15,8g Lip 80,4g Hc

24

Paella mixta
Entremeses variados
Ensalada completa con fiambre de pavo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

559 Kcal 14,2g Prot 6,9g Lip 92,2g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

637 Kcal 16g Prot 28,4g Lip 66,3g Hc

26

Espirales con tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 7)

698 Kcal 23,5g Prot 22,3g Lip 94g Hc

29

Arroz con champiñones
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

678 Kcal 14,3g Prot 23,9g Lip 93,1g Hc

30

*Macarrones con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

689 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 100,5g Hc

"Bienvenidos Al Cole"



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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

838 Kcal 27,2g Prot 27,5g Lip 114,5g Hc

9

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

813 Kcal 28,2g Prot 40,4g Lip 72,3g

10

Fideuá
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4)

464 Kcal 27,9g Prot 12,1g Lip 54,3g

11

*Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

672 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 78,8g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 26,2g Prot 22,2g Lip 66,8g

15

Lentejas a la burgalesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

672 Kcal 32,9g Prot 20,5g Lip 77,5g Hc

16

Ensalada de pasta
Filete de pollo a la plancha
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

542 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 65g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc

18

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

644 Kcal 33,9g Prot 21,5g Lip 77,9g Hc

19

Arroz dos delicias
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

708 Kcal 30,6g Prot 21,2g Lip 89,7g Hc

22

Crema de calabaza ECO
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 29g Prot 17,9g Lip 67,1g Hc

23

Sopa de puchero de garbanzos
Puchero Valenciano completo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

927 Kcal 40,9g Prot 25,4g Lip 113,3g Hc

24

Paella mixta
Entremeses variados
Ensalada completa con fiambre de pavo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

559 Kcal 14,2g Prot 6,9g Lip 92,2g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

662 Kcal 20,6g Prot 37,3g Lip 52,7g Hc

26

Espirales con tomate
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

642 Kcal 26g Prot 15,7g Lip 93,5g Hc

29

Arroz con champiñones al curry
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

825 Kcal 22,9g Prot 37,7g Lip 90,6g Hc

30

*Macarrones con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

689 Kcal 25,1g Prot 18,5g Lip 100,5g Hc

"Bienvenidos Al Cole"



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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

931 Kcal 20,7g Prot 41,9g Lip 114,4g Hc

9

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

693 Kcal 20g Prot 37,2g Lip 61,2g Hc

10

Fideuá
Merluza en salsa verde
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4)

459 Kcal 26,5g Prot 12,1g Lip 55g Hc

11

*Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

592 Kcal 30,4g Prot 21,5g Lip 59,4g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 26,2g Prot 22,2g Lip 66,8g

15

Pisto de verduras
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

507 Kcal 13,5g Prot 17,3g Lip 67,9g Hc

16

Ensalada de pasta
Tortilla francesa
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

594 Kcal 10,3g Prot 23,2g Lip 79,2g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 23,6g Prot 26g Lip 84,9g Hc

18

Patatas estofadas con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

586 Kcal 24g Prot 23,9g Lip 61,9g Hc

19

Arroz dos delicias
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

708 Kcal 30,6g Prot 21,2g Lip 89,7g Hc

22

Crema de calabaza ECO
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

588 Kcal 28,1g Prot 14,8g Lip 64,8g Hc

23

*Sopa de ave
Pollo cocido
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

516 Kcal 34,9g Prot 16,1g Lip 48,4g Hc

24

Paella de verduras
Entremeses variados
Ensalada completa con fiambre de pavo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

508 Kcal 11,4g Prot 7g Lip 92g Hc

25

Brócoli rehogado con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

666 Kcal 15,3g Prot 25,3g Lip 61,6g Hc

26

Espirales con tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 7)

698 Kcal 23,5g Prot 22,3g Lip 94g Hc

29

Arroz con champiñones al curry
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

692 Kcal 14,5g Prot 20,8g Lip 103,9g Hc

30

*Macarrones con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 25,8g Prot 20,3g Lip 98,2g Hc

"Bienvenidos Al Cole"



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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(3, 14, 7, 1)

904 Kcal 22,7g Prot 42,3g Lip 109,6g Hc

9

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

790 Kcal 30,4g Prot 40,8g Lip 67,6g

10

Fideuá de pollo y verdura
*Filete de pavo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1)

546 Kcal 27,9g Prot 10,4g Lip 81,3g

11

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan
(3, 1, 6, 14)

764 Kcal 29,2g Prot 25,6g Lip 100,5g

12

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

582 Kcal 28,4g Prot 22,6g Lip 62,1g

15

Lentejas a la burgalesa
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)

653 Kcal 39,3g Prot 23,5g Lip 64,9g Hc

16

Ensalada de pasta con maíz y jamón
Tortilla francesa
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 6, 14, 3, 10, 11)

660 Kcal 18,7g Prot 23,7g Lip 90g Hc

17

Crema de zanahoria ECO
Lacón con aceite y pimentón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

678 Kcal 25,6g Prot 26,4g Lip 80,1g Hc

18

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

690 Kcal 36,6g Prot 13,8g Lip 108,2g Hc

19

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 6, 14, 7, 1, 10, 11)

719 Kcal 33,7g Prot 25,3g Lip 84,7g Hc

22

Crema de calabaza ECO
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

757 Kcal 35,5g Prot 18,9g Lip 94,7g Hc

23

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Fruta de temporada
Pan / Pan integral

(3, 14, 1, 6, 10, 11)

707 Kcal 35,9g Prot 26g Lip 70,5g Hc

24

Paella de verduras
Entremeses variados
Ensalada completa con fiambre de pavo
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1)

496 Kcal 15g Prot 8,2g Lip 87,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

611 Kcal 17,9g Prot 28,7g Lip 61,5g Hc

26

Espirales pomodoro
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)

853 Kcal 35,1g Prot 26,7g Lip 82,8g Hc

29

Arroz con champiñones al curry
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

684 Kcal 16,5g Prot 27,4g Lip 89g Hc

30

Macarrones integrales con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

682 Kcal 30,9g Prot 21,7g Lip 88g Hc

"Bienvenidos Al Cole"



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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

