



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

15

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

705 Kcal 29,3g Prot 25g Lip 83,9g 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

22

Crema de calabacín  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinería de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(14,1)

782 Kcal 35,6g Prot 22g Lip 93,7g Hc

23

Puchero andaluz  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6,7,14,3,1,10,11)

756 Kcal 31,3g Prot 29,9g Lip 85,2g Hc

29

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

677 Kcal 15,9g Prot 27,2g Lip 88,5g 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

10

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(1,3,6,7,14)

767 Kcal 18,6g Prot 31,4g Lip 99,2g

11

Macarrones gratinados con queso  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,7,4)

837 Kcal 36,9g Prot 19,9g Lip 124,2g

18

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(14,1,4,7)

784 Kcal 42,4g Prot 24,3g Lip 103,4g Hc

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)

688 Kcal 21g Prot 35,2g Lip 68,1g Hc

19

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

689 Kcal 30,5g Prot 23,1g Lip 85,7g Hc

24

Paella de verduras  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1,3,4,14)

664 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 96g Hc

25

Crema de judías verdes  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(14,3,7,1)

798 Kcal 20,4g Prot 29,5g Lip 98,1g Hc

26

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

694 Kcal 26,5g Prot 26,4g Lip 84,6g 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.Cal.(T.S. N°2816) / P. P.Cal: MADO0398 / H.C.Cal: 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, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



"Bienvenidos Al Cole"



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



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 mercadu.

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?  
iPonerle sabor y  
muchas fibra a los  
menús escolares!

