

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 1, 12, 14)

718 Kcal 18,1g Prot 22,8g Lip 105,3g Hc

4 Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

729 Kcal 25,1g Prot 32,5g Lip 78,1g

5 Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

675 Kcal 26,3g Prot 24,3g Lip 80,1g

6 Coditos a la carbonara
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)

782 Kcal 24g Prot 29,4g Lip 82,1g Hc

7 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 3)

683 Kcal 41g Prot 15,9g Lip 70,8g Hc

10 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

638 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 73,4g

11 Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

721 Kcal 31g Prot 10,1g Lip 84,9g Hc

12 Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

678 Kcal 35g Prot 24g Lip 75,3g Hc

13 Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

689 Kcal 30,4g Prot 14,8g Lip 61,2g

14 Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 3, 6)

736 Kcal 45,7g Prot 11,8g Lip 87,6g

17 Espaguetis pomodoro
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 3, 6)

668 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 87,6g

18 Alubias pintas con arroz integral
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Bizcocho casero
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

746 Kcal 27,1g Prot 23,8g Lip 117,9g

19 Patatas a la riojana
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

575 Kcal 16g Prot 18,8g Lip 80,7g Hc

20 DÍA DE LA PRIMAVERA Y LOS BOSQUES
Ensalada primavera de pasta y piña
Fajita de pollo y verduras
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan
(1, 14, 7, 3, 6)

665 Kcal 28,3g Prot 15,3g Lip 101g Hc

21 Crema de guisantes
Lasaña de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 4, 6, 14, 7)

618 Kcal 30,1g Prot 9,5g Lip 84,3g Hc

24 Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

689 Kcal 33,4g Prot 12,5g Lip 97,6g

25 Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

750 Kcal 52,5g Prot 31,4g Lip 55,6g

26 Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

678 Kcal 35g Prot 24g Lip 75,3g Hc

27 Espirales con salsa de tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

749 Kcal 37g Prot 15,2g Lip 106,6g

28 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan integral
(3, 14, 7, 1)

695 Kcal 24,1g Prot 27,3g Lip 76,1g

31 Guiso de patatas con rape
Escalope de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

690 Kcal 34,6g Prot 20,9g Lip 85,6g



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

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



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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.

