



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3		4		5	
8	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (3, 14, 7, 1)</p> <p>859 Kcal 22,7g Prot 37,3g Lip 109,6g Hc</p>	9	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>783 Kcal 29,9g Prot 40,6g Lip 67,1g Hc</p>	10	<p><b>Macarrones gratinados con queso</b> Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 7, 4)</p> <p>685 Kcal 32,4g Prot 19,2g Lip 91,8g Hc</p>	11	<p><b>Sopa de ave con fideos</b> Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Verduras y patata Fruta de temporada Pan (3, 1, 6, 14)</p> <p>764 Kcal 29,2g Prot 25,6g Lip 100,5g Hc</p>	12	<p><b>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</b> Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11)</p> <p>688 Kcal 21g Prot 35,2g Lip 68,1g Hc</p>
15		16	<p><b>Ensalada de pasta con maíz y jamón</b> Tortilla francesa Chips de calabacín Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 14, 3, 10, 11)</p> <p>667 Kcal 19,1g Prot 23,1g Lip 93,1g Hc</p>	17	<p><b>Crema de zanahoria ECO</b> Lacón con aceite y pimentón Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>678 Kcal 25,6g Prot 26,4g Lip 80,1g Hc</p>	18	<p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b> Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>762 Kcal 39,8g Prot 22,3g Lip 104,9g Hc</p>	19	<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b> 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)</p> <p>711 Kcal 33,2g Prot 25g Lip 84,1g Hc</p>
22	<p><b>Crema de calabacín</b> Estofado de cerdo en salsa de tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>755 Kcal 35,6g Prot 19g Lip 93,7g Hc</p>	23	<p><b>Sopa de cocido</b> Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)</p> <p>680 Kcal 34,4g Prot 23,7g Lip 75,8g Hc</p>	24	<p><b>Paella de verduras</b> Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)</p> <p>664 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 96g Hc</p>	25	<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>718 Kcal 22,1g Prot 25,1g Lip 92,9g Hc</p>	26	<p><b>Espirales pomodoro</b> Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)</p> <p>710 Kcal 29,3g Prot 27,8g Lip 82,8g Hc</p>
29	<p><b>Arroz con champiñones al curry</b> Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>677 Kcal 15,9g Prot 27,2g Lip 88,5g Hc</p>	30	<p><b>Macarrones integrales con tomate</b> Hamburguesa mixta a la plancha Verduras horneadas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>682 Kcal 30,9g Prot 21,7g Lip 88g Hc</p>	<h1 style="color: green;">"Bienvenidos Al Cole"</h1>					



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO

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/ RN (TS)  
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

algadi educa

### 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.

**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



**Hola, soy CRISPI**  
Nací en una espiga  
de trigo integral,  
¿Mi misión?  
¡Ponerle sabor y  
mucho fibra a los  
menús escolares!

