

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
659 Kcal 33,6g Prot 19,5g Lip 71,8g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
639 Kcal 22,1g Prot 12,8g Lip 100,3g Hc

9

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
667 Kcal 40,8g Prot 15,4g Lip 82,3g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
838 Kcal 17,2g Prot 25,9g Lip 114,1g Hc

11

14

15

16

17

18

21

22

Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
373 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 45,4g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
827 Kcal 36,7g Prot 24,9g Lip 77,4g Hc

24

Paella de verduras
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
552 Kcal 21,4g Prot 9,1g Lip 88,8g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

29

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
667 Kcal 40,8g Prot 15,4g Lip 82,3g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope empanado de cerdo
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
489 Kcal 21,6g Prot 15,1g Lip 60,3g Hc

577 Kcal 21,9g Prot 10,6g Lip 92,1g Hc



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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MAD00398 / 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

algadi educa

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

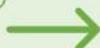
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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.

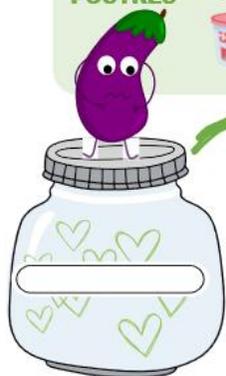
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1)

2
Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

3
Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

4
*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

7
Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)

8
Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

9
Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10
Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

11

14

15

16

17

18

21

22
Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

23
Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

24
Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)

25
Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

28
Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

29
Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

30
Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope empanado de cerdo
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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.

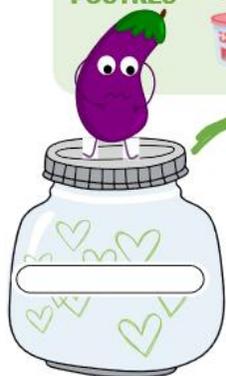
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)
670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g Hc

14

21

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1)
622 Kcal 15,6g Prot 12,9g Lip 105,8g Hc

7



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 / P. P Col: MAD00398 / 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

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pavo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(7, 1)
659 Kcal 26,5g Prot 17,2g Lip 84,6g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)
762 Kcal 26g Prot 28,7g Lip 88,4g Hc

15

22

29

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)
699 Kcal 34g Prot 31,2g Lip 59,9g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)
619 Kcal 24,1g Prot 21,5g Lip 68,2g Hc

9

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
649 Kcal 31,5g Prot 29,2g Lip 61,5g Hc

16

23

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Escalope de ternera rebozado
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 11)
660 Kcal 25g Prot 26,6g Lip 74,6g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)
727 Kcal 16,3g Prot 19g Lip 61,4g Hc

10

Crema de zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 7, 1)
706 Kcal 23,5g Prot 36g Lip 60,7g Hc

17

24

31

Paella de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)
712 Kcal 21,5g Prot 23,1g Lip 90,2g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1, 3, 4, 14)
640 Kcal 27,3g Prot 14,7g Lip 64,3g

11

18

25

Crema de calabacín
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 3)
563 Kcal 26,3g Prot 10,8g Lip 68g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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

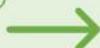
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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.

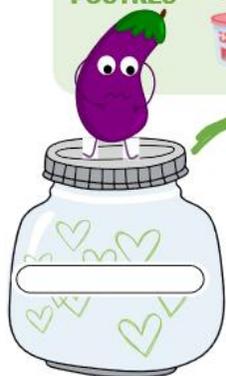
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(1,7)
908 Kcal 61,4g Prot 42g Lip 83,1g Hc

2

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,1)
599 Kcal 23,7g Prot 21,5g Lip 66,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(14,7,1)
683 Kcal 23,3g Prot 31,3g Lip 52,9g Hc

4

Macarrones al ajillo
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1,3,4,14)
631 Kcal 27,1g Prot 16,1g Lip 62,4g

7

Lentejas estofadas
Atún en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14,4,6,1)
652 Kcal 36g Prot 10,3g Lip 92,2g Hc

8

Arroz al horno con champiñón
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(3,14,7,1)
741 Kcal 26,8g Prot 28g Lip 85,7g Hc

9

Sopa de cocido
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,6,7,14)
663 Kcal 34,7g Prot 23,9g Lip 72g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14,1,3,6,11,7)
784 Kcal 21,5g Prot 34,5g Lip 85,1g Hc

11

14

15

16

17

18

21

Coditos salteados con verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(1,3,4,14,7)
742 Kcal 22,1g Prot 19,4g Lip 65,4g Hc

22

Garbanzos con champiñones
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14,1)
728 Kcal 38,2g Prot 21,1g Lip 65,8g Hc

23

*Paella valenciana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(3,14,7,1)
697 Kcal 25,8g Prot 23,9g Lip 81,1g Hc

24

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14,1,3)
554 Kcal 32,1g Prot 9,7g Lip 63,6g Hc

25

28

29

30

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(4,14,1)
622 Kcal 15,6g Prot 12,9g Lip 105,7g Hc

29

Sopa de cocido
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(1,3,6,7,14)
713 Kcal 37,1g Prot 25,8g Lip 70,4g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Escalope de ternera rebozado
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,11)
660 Kcal 25g Prot 26,6g Lip 74,6g Hc

31

32

33

34

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50



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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MAD00398 / 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

algadi educa

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.

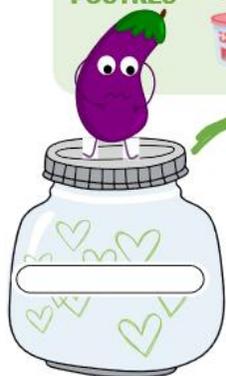
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)
670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g Hc

14
8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)
762 Kcal 26g Prot 28,7g Lip 88,4g Hc

15
9

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14)
602 Kcal 33g Prot 17,3g Lip 72,7g Hc

16
10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 3, 6, 11, 7)
784 Kcal 21,5g Prot 34,5g Lip 85,1g Hc

17
11

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1, 3, 4, 14)
640 Kcal 27,3g Prot 14,7g Lip 64,3g

18
21
22

Coditos al gratén
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(1, 7, 3, 4, 14)
796 Kcal 24,3g Prot 22,4g Lip 69,3g Hc

29
23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
644 Kcal 40,9g Prot 21,1g Lip 68,6g Hc

30
24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(2, 4, 12, 3, 14, 7, 1)
796 Kcal 25,1g Prot 26,4g Lip 85,4g Hc

31
25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 3)
563 Kcal 32,4g Prot 9,7g Lip 64,9g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1)
622 Kcal 15,6g Prot 12,9g Lip 105,8g Hc

29

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor/Yogur natural
Pan
(1, 3, 14, 7)
652 Kcal 35,5g Prot 19,2g Lip 71,2g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Escalope de ternera rebozado
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 11)
660 Kcal 25g Prot 26,6g Lip 74,6g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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



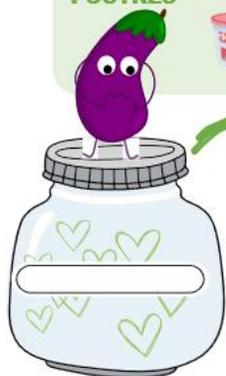
Fruta

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7)

945 Kcal 59,5g Prot 41,5g Lip 92,1g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

656 Kcal 22,2g Prot 21,1g Lip 77,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

764 Kcal 14,3g Prot 18,6g Lip 70,5g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

737 Kcal 27,2g Prot 14,5g Lip 84,7g

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)

568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

798 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 97,4g Hc

9

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

700 Kcal 32,7g Prot 23,4g Lip 81g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 11, 7)

713 Kcal 19,1g Prot 34g Lip 72,1g Hc

11

14

15

16

17

18

21

22

Coditos al gratén
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7, 3, 4, 14)

894 Kcal 24,4g Prot 22,3g Lip 89,6g Hc

23

Garbanzos con champiñones
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 36,6g Prot 24,6g Lip 76,8g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14, 7)

832 Kcal 23,2g Prot 25,9g Lip 94,5g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

29

Sopa de cocido
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

749 Kcal 35,2g Prot 25,4g Lip 79,4g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc

31

32



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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MAD00398 / 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

algadi educa

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

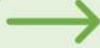
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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.

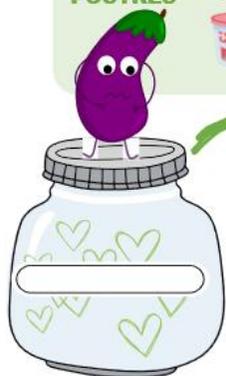
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
659 Kcal 33,6g Prot 19,5g Lip 71,8g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
741 Kcal 28,4g Prot 20,1g Lip 97,3g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)
935 Kcal 18,8g Prot 31g Lip 122,6g Hc

11

*Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
353 Kcal 22,6g Prot 6,9g Lip 42,2g Hc

14

15

16

17

18

21

22

Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
423 Kcal 22,2g Prot 10,8g Lip 43,8g Hc

23

Garbanzos con champiñones
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
819 Kcal 36,6g Prot 24,6g Lip 76,8g Hc

24

Paella de verduras
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
601 Kcal 23,8g Prot 11g Lip 87,2g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
577 Kcal 21,9g Prot 10,6g Lip 92,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
583 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 70,5g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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

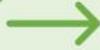
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

899 Kcal 56,8g Prot 39,6g Lip 97,1g Hc

2

Sopa de verdura y pasta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

440 Kcal 10,3g Prot 20,4g Lip 48,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

582 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 63,9g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

7

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

593 Kcal 23g Prot 8,3g Lip 50g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

748 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 99g Hc

9

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

695 Kcal 26g Prot 12g Lip 100,6g Hc

11

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

593 Kcal 23g Prot 8,3g Lip 50g Hc

14

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

899 Kcal 56,8g Prot 39,6g Lip 97,1g Hc

15

Sopa de verdura y pasta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

440 Kcal 10,3g Prot 20,4g Lip 48,2g Hc

16

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

582 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 63,9g Hc

17

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

18

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

593 Kcal 23g Prot 8,3g Lip 50g Hc

21

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

510 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 52,9g Hc

22

Sopa de picadillo de pollo
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 29,9g Prot 21,2g Lip 51,6g Hc

23

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)

783 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 96g Hc

24

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

25

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

518 Kcal 8,3g Prot 11,7g Lip 88,1g Hc

28

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

518 Kcal 8,3g Prot 11,7g Lip 88,1g Hc

29

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

30

Verduras variadas rehogadas
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 16,5g Prot 24,5g Lip 59,2g Hc

31

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

593 Kcal 23g Prot 8,3g Lip 50g Hc

32

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

593 Kcal 23g Prot 8,3g Lip 50g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

906 Kcal 56,9g Prot 39,6g Lip 96,5g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

656 Kcal 22,2g Prot 21,1g Lip 77,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

582 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 63,9g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)

568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

748 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 99g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

838 Kcal 17,2g Prot 25,9g Lip 114,1g Hc

11

14

15

16

17

18

21

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

510 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 52,9g Hc

23

Garbanzos con champiñones
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 36,6g Prot 24,6g Lip 76,8g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)

783 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 96g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc

31

32



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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MAD00398 / 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

algadi educa

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.

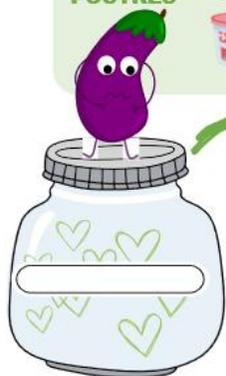
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamoncitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

956 Kcal 59,3g Prot 41,6g Lip 94,9g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

656 Kcal 22,2g Prot 21,1g Lip 77,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

632 Kcal 26,2g Prot 18,9g Lip 62,3g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)

568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

798 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 97,4g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

935 Kcal 18,8g Prot 31g Lip 122,6g Hc

11

14

15

16

17

18

21

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

559 Kcal 19,5g Prot 12,4g Lip 51,3g Hc

23

Garbanzos con champiñones
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 36,6g Prot 24,6g Lip 76,8g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14, 7)

832 Kcal 23,2g Prot 25,9g Lip 94,5g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

583 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 70,5g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc

31

32



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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



Huevo

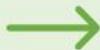
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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.

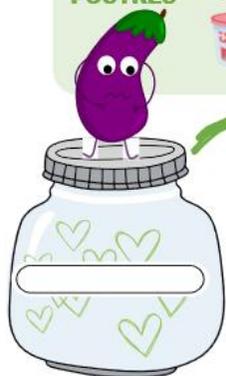
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

938 Kcal 59,4g Prot 41,6g Lip 92,6g Hc

2

Sopa de verdura y pasta
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

406 Kcal 18,6g Prot 14,4g Lip 45g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

632 Kcal 26,2g Prot 18,9g Lip 62,3g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4,14)

501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

7

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,4)

593 Kcal 23g Prot 8,3g Lip 50g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

741 Kcal 28,4g Prot 20,1g Lip 97,3g Hc

9

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14,7)

792 Kcal 27,6g Prot 17,1g Lip 109,1g Hc

11

14

15

16

17

18

21

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,14,7)

559 Kcal 19,5g Prot 12,4g Lip 51,3g Hc

23

Sopa de picadillo de pollo
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 29,9g Prot 21,2g Lip 51,6g Hc

24

Paella Valenciana
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(2,4,12,14,7)

685 Kcal 27,4g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4,14)

518 Kcal 8,3g Prot 11,7g Lip 88,1g Hc

29

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

539 Kcal 37,6g Prot 14,7g Lip 47,2g Hc

30

Verduras variadas rehogadas
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 16,5g Prot 24,5g Lip 59,2g Hc

31

32

33



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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MAD00398 / 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

algadi educa

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.

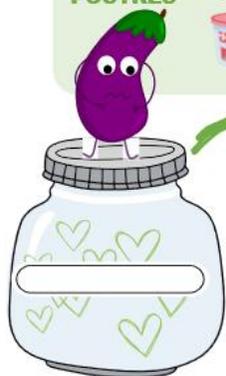
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

14

21

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

28

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7)
945 Kcal 59,5g Prot 41,5g Lip 92,1g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
741 Kcal 28,4g Prot 20,1g Lip 97,3g Hc

15

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
559 Kcal 19,5g Prot 12,4g Lip 51,3g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
583 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 70,5g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
622 Kcal 30,5g Prot 15,1g Lip 74,1g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

16

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
827 Kcal 36,7g Prot 24,9g Lip 77,4g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
764 Kcal 14,3g Prot 18,6g Lip 70,5g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)
935 Kcal 18,8g Prot 31g Lip 122,6g Hc

17

24

Paella Valenciana
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 7)
685 Kcal 27,4g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc

31

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

11

18

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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.

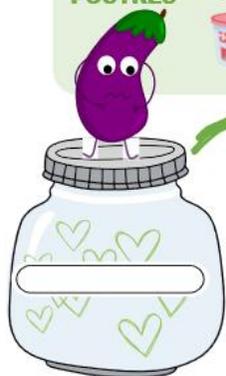
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
659 Kcal 33,6g Prot 19,5g Lip 71,8g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
691 Kcal 26g Prot 18,2g Lip 98,9g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
838 Kcal 17,2g Prot 25,9g Lip 114,1g Hc

11

*Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
353 Kcal 22,6g Prot 6,9g Lip 42,2g Hc

14

15

16

17

18

21

22

Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
373 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 45,4g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
827 Kcal 36,7g Prot 24,9g Lip 77,4g Hc

24

Paella de verduras
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
552 Kcal 21,4g Prot 9,1g Lip 88,8g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
577 Kcal 21,9g Prot 10,6g Lip 92,1g Hc

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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

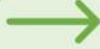
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

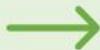


Pescado o carne

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.

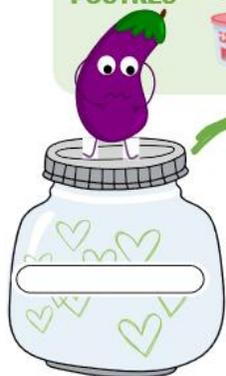
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
691 Kcal 26g Prot 18,2g Lip 98,9g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
838 Kcal 17,2g Prot 25,9g Lip 114,1g Hc

11

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

14

15

16

17

18

21

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
510 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 52,9g Hc

22

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
827 Kcal 36,7g Prot 24,9g Lip 77,4g Hc

23

Paella Valenciana
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)
635 Kcal 25g Prot 12,3g Lip 84g Hc

24

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

25

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc

28

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

29

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc

30



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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MAD00398 / 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 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



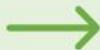
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



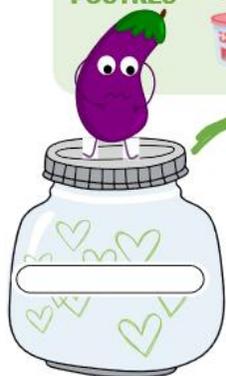
Fruta

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) (80 g de arroz blanco cocido = 2 Rac) Jamoncitos de pollo en salsa Mazorquitas de maíz asadas (40 g de mazorquitas de maiz cocidas = 0,5 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) (110 g de alubias blancas cocidas = 2 rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo = 1 Rac 20 g de Pan = 1 Rac	Crema de verduras (90 g de patata cocida + 60 g de calabacín cocido + 60 g de zanahoria cocida = 1,5 Rac) Albóndigas mixtas en salsa SIN HARINAS, SIN PAN Patatas dado (30 g de patatas fritas = 1 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac	Macarrones con salsa de tomate (90 g de pasta hervida = 2 rac) Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo = 1 Rac 20 g Pan integral = 1 Rac
7	8	9	10	11
Lentejas estofadas (100 g de lentejas hervidas = 2 Rac) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo = 1 Rac 20 g de Pan = 1 rac	Arroz con salsa de tomate (60 g de arroz cocido = 1,5 Rac) Huevo frito Patatas fritas (30 g de patatas fritas = 1 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac	Sopa de cocido (22,5 g de pasta cocida = 0,5 Rac) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (137,5 g de garbanzos cocidos = 2,5 Rac) Repollo y zanahoria Fruta del tiempo = 1 Rac	Crema de zanahoria (70 g de patata hervida + 80 g de zanahoria = 1,5 Rac) Salchichas de pavo a la plancha Patatas chips (20 g de patatas chips = 1 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac	
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
	Coditos al gratén (65 g de pasta cocida = 1,5 Rac) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de Pan = 1 rac	Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino (110 g de garbanzos cocidos = 2 rac) Estofado de cerdo en salsa de tomate Patatas dado (30 g de patatas fritas = 1 Rac) Fruta del tiempo = 1 Rac	Paella Valenciana (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Tortilla de patata (100 g de tortilla de patata = 1,5 Rac) Tomate aliñado Yogur sabor = 1,5 Rac	Crema de calabacín (90 g de patata cocida + 60 g de calabacín cocido + 60 g de zanahoria = 1,5 Rac) Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo = 1 Rac 30 g Pan integral = 1,5 Rac
28	29	30		
Arroz murciano (80 g de arroz cocido = 2 Rac) Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo = 1 Rac 20 g de pan = 1 Rac	Sopa de cocido (22,5 g de pasta cocida = 0,5 Rac) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 Rac) Repollo y zanahoria Yogur sabor = 1,5 Rac	Judías verdes rehogadas con zanahoria (125 g de judía verde + 15 g de patata cocida = 0,7 Rac) Escalope de ternera a la plancha Puré de calabaza y sésamo (55 g de calabaza cocida = 0,3 Rac) Fruta del tiempo = 1 Rac 40 g de pan = 2 Rac		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

899 Kcal 56,8g Prot 39,6g Lip 97,1g Hc

2

Sopa de verdura y pasta
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

406 Kcal 18,6g Prot 14,4g Lip 45g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

582 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 63,9g Hc

4

*Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

353 Kcal 22,6g Prot 6,9g Lip 42,2g Hc

7

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

691 Kcal 26g Prot 18,2g Lip 98,9g Hc

9

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

695 Kcal 26g Prot 12g Lip 100,6g Hc

11

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

14

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

15

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

17

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

18

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

21

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

22

Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

373 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 45,4g Hc

23

Sopa de picadillo de pollo
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 29,9g Prot 21,2g Lip 51,6g Hc

24

Paella de verduras
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

552 Kcal 21,4g Prot 9,1g Lip 88,8g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

575 Kcal 21g Prot 10,7g Lip 91,1g Hc

29

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

30

Verduras variadas rehogadas
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 16,5g Prot 24,5g Lip 59,2g Hc

31

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

32

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc



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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MAD00398 / 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

algadi educa

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.

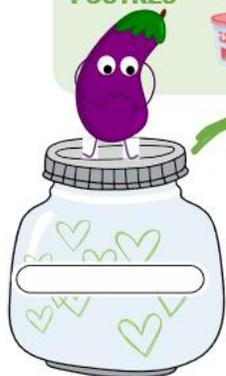
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)
670 Kcal 35,9g Prot 11,2g Lip 91,4g Hc

8

Arroz al horno con champiñón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)
599 Kcal 16,9g Prot 21,6g Lip 80,1g Hc

9

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3)
635 Kcal 44,1g Prot 19,7g Lip 66,3g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6, 11)
451 Kcal 12,5g Prot 16,8g Lip 53,4g Hc

11

Macarrones al ajillo
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1, 4, 14, 3)
543 Kcal 23,4g Prot 12,1g Lip 55,9g

14

15

16

17

18

21

22

Coditos al ajillo
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14)
603 Kcal 24,6g Prot 9,2g Lip 54,1g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo con verduras
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1)
637 Kcal 36,7g Prot 18,1g Lip 48,8g Hc

24

Paella Valenciana
Revuelto de jamón york
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(2, 4, 12, 3, 6, 14, 1)
585 Kcal 21,1g Prot 16,3g Lip 70,9g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 3)
488 Kcal 29,2g Prot 8,9g Lip 52,1g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1)
516 Kcal 12,1g Prot 12,3g Lip 86,1g Hc

29

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3)
635 Kcal 44,1g Prot 19,7g Lip 66,3g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de ternera a la plancha
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 11, 1)
598 Kcal 23,5g Prot 23,1g Lip 68,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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



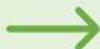
Pescado o carne



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.



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
568 Kcal 29,5g Prot 9,9g Lip 74,7g Hc

14

21

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
520 Kcal 9,2g Prot 11,6g Lip 89,1g Hc



1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1)
895 Kcal 57,1g Prot 39,6g Lip 93,7g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
748 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 99g Hc

15

22

29

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

2

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
656 Kcal 22,2g Prot 21,1g Lip 77,2g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

16

23

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc

3

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
714 Kcal 11,9g Prot 16,6g Lip 72g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
838 Kcal 17,2g Prot 25,9g Lip 114,1g Hc

17

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 3, 14)
783 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 96g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

11

18

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc



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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MAD00398 / 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

algadi educa

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

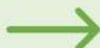
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

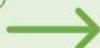
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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.

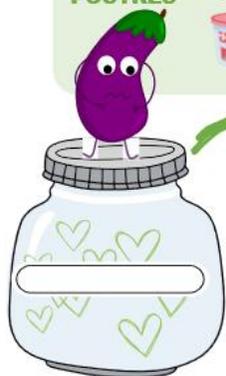
Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

938 Kcal 59,4g Prot 41,6g Lip 92,6g Hc

2

Sopa de verdura y pasta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

440 Kcal 10,3g Prot 20,4g Lip 48,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

632 Kcal 26,2g Prot 18,9g Lip 62,3g Hc

4

*Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

353 Kcal 22,6g Prot 6,9g Lip 42,2g Hc

7

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

798 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 97,4g Hc

9

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

792 Kcal 27,6g Prot 17,1g Lip 109,1g Hc

11

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

938 Kcal 59,4g Prot 41,6g Lip 92,6g Hc

14

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

557 Kcal 20,9g Prot 19,2g Lip 50,5g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

798 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 97,4g Hc

16

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

17

Crema de zanahoria
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 7)

792 Kcal 27,6g Prot 17,1g Lip 109,1g Hc

18

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

938 Kcal 59,4g Prot 41,6g Lip 92,6g Hc

21

Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

423 Kcal 22,2g Prot 10,8g Lip 43,8g Hc

22

Sopa de picadillo de pollo
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 29,9g Prot 21,2g Lip 51,6g Hc

23

Paella de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

749 Kcal 19,6g Prot 22,6g Lip 99,3g Hc

24

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

25

Arroz con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

575 Kcal 21g Prot 10,7g Lip 91,1g Hc

28

Arroz con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

575 Kcal 21g Prot 10,7g Lip 91,1g Hc

29

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

539 Kcal 37,6g Prot 14,7g Lip 47,2g Hc

30

Verduras variadas rehogadas
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 16,5g Prot 24,5g Lip 59,2g Hc

31

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

938 Kcal 59,4g Prot 41,6g Lip 92,6g Hc

32

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

938 Kcal 59,4g Prot 41,6g Lip 92,6g Hc

33

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

938 Kcal 59,4g Prot 41,6g Lip 92,6g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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

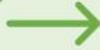
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

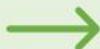


Pescado o carne

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con verduras
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1,7)

938 Kcal 59,4g Prot 41,6g Lip 92,6g Hc

2

Sopa de verdura y pasta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,3)

440 Kcal 10,3g Prot 20,4g Lip 48,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

632 Kcal 26,2g Prot 18,9g Lip 62,3g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4,14)

501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g

7

Verduras variadas rehogadas
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,4)

593 Kcal 23g Prot 8,3g Lip 50g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3,14,7)

798 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 97,4g Hc

9

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc

10

Crema de zanahoria
Perrito caliente de pollo
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14,7)

792 Kcal 27,6g Prot 17,1g Lip 109,1g Hc

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

22

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,14,7)

559 Kcal 19,5g Prot 12,4g Lip 51,3g Hc

23

Sopa de picadillo de pollo
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 29,9g Prot 21,2g Lip 51,6g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(2,4,12,3,14,7)

832 Kcal 23,2g Prot 25,9g Lip 94,5g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4,14)

518 Kcal 8,3g Prot 11,7g Lip 88,1g Hc

29

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

539 Kcal 37,6g Prot 14,7g Lip 47,2g Hc

30

Verduras variadas rehogadas
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 16,5g Prot 24,5g Lip 59,2g Hc

31

32

33

34

35

36

37

38

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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

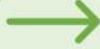
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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.

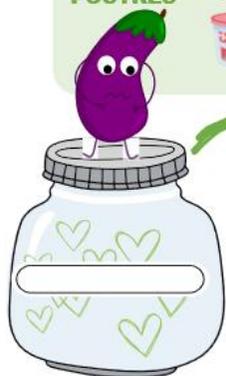
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Arroz con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

567 Kcal 20,9g Prot 8,9g Lip 91,6g Hc

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10 
- 11 
- 12 
- 13 
- 14 

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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

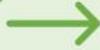
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamoncitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7)
945 Kcal 59,5g Prot 41,5g Lip 92,1g Hc

2
Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
656 Kcal 22,2g Prot 21,1g Lip 77,2g Hc

3
Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
764 Kcal 14,3g Prot 18,6g Lip 70,5g Hc

4
*Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
353 Kcal 22,6g Prot 6,9g Lip 42,2g Hc

7
Lentejas estofadas
Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
659 Kcal 33,6g Prot 19,5g Lip 71,8g Hc

8
Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
798 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 97,4g Hc

9
Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 24,5g Prot 12,9g Lip 72,1g Hc

10
Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)
935 Kcal 18,8g Prot 31g Lip 122,6g Hc

11

14

15

16

17

18

21

22
Espirales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
423 Kcal 22,2g Prot 10,8g Lip 43,8g Hc

23
Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
827 Kcal 36,7g Prot 24,9g Lip 77,4g Hc

24
Paella de verduras
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
749 Kcal 19,6g Prot 22,6g Lip 99,3g Hc

25
Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 25g Prot 7,6g Lip 55,6g Hc

28
Arroz murciano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
577 Kcal 21,9g Prot 10,6g Lip 92,1g Hc

29
Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor/Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
583 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 70,5g Hc

30
Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Escalope de ternera empanado
Puré de calabaza
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 17,1g Prot 24,8g Lip 60,3g Hc

31

32



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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

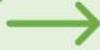
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



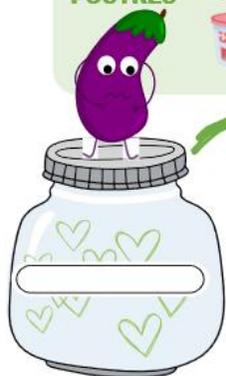
Fruta

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.

