



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

859 Kcal 22,7g Prot 37,3g Lip 109,6g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)

739 Kcal 24,2g Prot 22,8g Lip 90,4g Hc

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

593 Kcal 33,3g Prot 15,5g Lip 73,9g Hc

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

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

Lentejas a la burgalesa
Bacalao en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 4)

601 Kcal 37,9g Prot 16,7g Lip 68,6g Hc

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

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

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

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

Fabada asturiana
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 1, 4, 14)

847 Kcal 46g Prot 31g Lip 101,2g Hc

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

711 Kcal 33,2g Prot 25g Lip 84,1g Hc

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

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

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

680 Kcal 34,4g Prot 23,7g Lip 75,8g Hc

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

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

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

793 Kcal 19,8g Prot 24,4g Lip 108,2g Hc

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

710 Kcal 29,3g Prot 27,8g Lip 82,8g Hc

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

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

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

676 Kcal 32,1g Prot 20,5g Lip 85,8g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. N°2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

Hola, soy **CRISPI**

Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión? ¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!



MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

631 Kcal 14,2g Prot 23g Lip 91,1g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan
(1)

561 Kcal 16,1g Prot 17,5g Lip 66,1g Hc

Garbanzos estofados
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta de temporada
Pan
(1, 4)

450 Kcal 22,2g Prot 9,4g Lip 65g Hc

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

578 Kcal 28g Prot 22,5g Lip 61,7g Hc

Lentejas a la burgalesa
Bacalao en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 4)

566 Kcal 37,1g Prot 15,6g Lip 62,5g Hc

Coditos con tomate
Tortilla francesa
Chips de calabacín
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

650 Kcal 16,7g Prot 25,2g Lip 87,4g Hc

Crema de zanahoria ECO
Lacón a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

622 Kcal 24,7g Prot 23,2g Lip 74,3g Hc

Fabada asturiana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 4, 14, 1)

720 Kcal 36,8g Prot 21,3g Lip 100,3g Hc

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

602 Kcal 25,1g Prot 15,9g Lip 85,9g Hc

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

543 Kcal 29,7g Prot 15,1g Lip 55,6g Hc

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

528 Kcal 28,6g Prot 14,9g Lip 65g Hc

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

596 Kcal 22,6g Prot 15,4g Lip 88g Hc

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

548 Kcal 11,7g Prot 20,4g Lip 65,7g Hc

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

653 Kcal 29g Prot 21,7g Lip 82,5g Hc

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

593 Kcal 15,1g Prot 21g Lip 82,5g Hc

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

676 Kcal 32,1g Prot 20,5g Lip 85,8g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. N°2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

859 Kcal 22,7g Prot 37,3g Lip 109,6g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)

684 Kcal 35,9g Prot 22,6g Lip 81,1g Hc

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

593 Kcal 33,3g Prot 15,5g Lip 73,9g Hc

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

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

Lentejas estofadas
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

567 Kcal 37,9g Prot 14,8g Lip 64,2g Hc

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

837 Kcal 19,8g Prot 37,7g Lip 103,1g Hc

Crema de zanahoria ECO
Hamburguesa de ternera a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

599 Kcal 26,9g Prot 21g Lip 71,6g Hc

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

762 Kcal 39,8g Prot 22,3g Lip 104,9g Hc

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

677 Kcal 32,3g Prot 21,5g Lip 84,4g Hc

Crema de calabaza ECO
Huevos cocidos con salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

708 Kcal 24,9g Prot 23,3g Lip 97,9g Hc

Sopa de fideos con garbanzos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

823 Kcal 42,1g Prot 18,2g Lip 111g Hc

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

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

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

641 Kcal 15,3g Prot 23,7g Lip 75,8g Hc

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

710 Kcal 29,3g Prot 27,8g Lip 82,8g Hc

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

658 Kcal 15,9g Prot 20,9g Lip 98,6g Hc

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

676 Kcal 32,1g Prot 20,5g Lip 85,8g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col. T.S. N°2816 / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366/ RN (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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

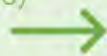
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

886 Kcal 20,7g Prot 36,9g Lip 114,4g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

613 Kcal 17,8g Prot 21,7g Lip 62,8g Hc

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

619 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 78,7g Hc

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

601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc

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

627 Kcal 36g Prot 16,3g Lip 73,4g Hc

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

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

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

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

Fabada asturiana
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 1, 4, 14)

721 Kcal 39,6g Prot 30g Lip 73,5g Hc

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

734 Kcal 31g Prot 24,5g Lip 88,9g Hc

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

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

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

704 Kcal 32,2g Prot 23,2g Lip 80,6g Hc

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

690 Kcal 18,3g Prot 20,2g Lip 100,8g Hc

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

667 Kcal 13,3g Prot 23,4g Lip 80,6g Hc

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

734 Kcal 27,1g Prot 27,3g Lip 87,5g Hc

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

671 Kcal 13,8g Prot 23,7g Lip 92,7g Hc

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

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

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col. T.S. N°2816 / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366/ 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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

886 Kcal 20,7g Prot 36,9g Lip 114,4g Hc

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

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

Garbanzos con verduras
*Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

583 Kcal 29,1g Prot 11,9g Lip 79,4g Hc

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

601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc

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

627 Kcal 36g Prot 16,3g Lip 73,4g Hc

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

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

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

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

Fabada asturiana
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 4, 14)

748 Kcal 39,5g Prot 33g Lip 73,7g Hc

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

734 Kcal 31g Prot 24,5g Lip 88,9g Hc

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

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

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

647 Kcal 21,4g Prot 15,1g Lip 98,2g Hc

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

667 Kcal 13,3g Prot 23,4g Lip 80,6g Hc

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

690 Kcal 23,5g Prot 21,6g Lip 93,6g Hc

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

670 Kcal 13,8g Prot 23,7g Lip 92,5g Hc

*Macarrones con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

683 Kcal 26,3g Prot 17,3g Lip 98,3g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. N°2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

793 Kcal 27,2g Prot 22,5g Lip 114,5g Hc

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

647 Kcal 18,7g Prot 21,8g Lip 68,8g Hc

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

619 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 78,7g Hc

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

601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc

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

627 Kcal 36g Prot 16,3g Lip 73,4g Hc

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

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

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

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

Fabada asturiana
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 1, 4, 14)

721 Kcal 39,6g Prot 30g Lip 73,5g Hc

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

701 Kcal 30,1g Prot 21g Lip 89,2g Hc

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

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

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

647 Kcal 21,4g Prot 15,1g Lip 98,2g Hc

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

672 Kcal 22g Prot 34g Lip 60,6g Hc

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

639 Kcal 25,8g Prot 15,6g Lip 93,4g Hc

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

818 Kcal 22,3g Prot 37,4g Lip 90g Hc

*Macarrones con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

683 Kcal 26,3g Prot 17,3g Lip 98,3g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

794 Kcal 19,6g Prot 30,5g Lip 106,3g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

613 Kcal 17,8g Prot 21,7g Lip 62,8g Hc

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

619 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 78,7g Hc

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

601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc

Lentejas estofadas
Bacalao en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

540 Kcal 32,8g Prot 9,2g Lip 71,2g Hc

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

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

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

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

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

636 Kcal 33,3g Prot 21,3g Lip 77,3g Hc

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

712 Kcal 28,3g Prot 22,5g Lip 90,5g Hc

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

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

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

607 Kcal 29g Prot 13,9g Lip 80,8g Hc

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

647 Kcal 21,4g Prot 15,1g Lip 98,2g Hc

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

667 Kcal 13,3g Prot 23,4g Lip 80,6g Hc

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

711 Kcal 24,4g Prot 25,3g Lip 89,1g Hc

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

684 Kcal 14g Prot 20,5g Lip 103,4g Hc

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

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

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. N°2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

702 Kcal 26,1g Prot 16g Lip 106,4g Hc

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

647 Kcal 18,7g Prot 21,8g Lip 68,8g Hc

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

619 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 78,7g Hc

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

601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc

Lentejas estofadas
Bacalao en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

540 Kcal 32,8g Prot 9,2g Lip 71,2g Hc

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

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

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

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

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

636 Kcal 33,3g Prot 21,3g Lip 77,3g Hc

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

679 Kcal 27,4g Prot 19g Lip 90,7g Hc

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

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

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

577 Kcal 27,1g Prot 13,4g Lip 76,4g Hc

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

647 Kcal 21,4g Prot 15,1g Lip 98,2g Hc

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

672 Kcal 22g Prot 34g Lip 60,6g Hc

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

617 Kcal 23,1g Prot 13,6g Lip 94,9g Hc

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

818 Kcal 22,3g Prot 37,4g Lip 90g Hc

*Macarrones con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

683 Kcal 26,3g Prot 17,3g Lip 98,3g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. N°2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

886 Kcal 20,7g Prot 36,9g Lip 114,4g Hc

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

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

*Macarrones con tomate
Merluza en salsa verde
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4)

656 Kcal 22,9g Prot 14,8g Lip 101,2g Hc

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

601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc

Pisto de verduras
Bacalao en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

398 Kcal 21,8g Prot 8,8g Lip 52,2g Hc

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

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

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

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

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

578 Kcal 23,5g Prot 23,7g Lip 61,3g Hc

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

701 Kcal 30,1g Prot 21g Lip 89,2g Hc

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

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

* Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

557 Kcal 36,1g Prot 16,2g Lip 55,7g Hc

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

647 Kcal 21,4g Prot 15,1g Lip 98,2g Hc

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

679 Kcal 10,6g Prot 23,4g Lip 67,3g Hc

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

690 Kcal 23,5g Prot 21,6g Lip 93,6g Hc

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

684 Kcal 14g Prot 20,5g Lip 103,4g Hc

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

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

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col: T.S. N°2816 / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (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
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

794 Kcal 19,6g Prot 30,5g Lip 106,3g Hc

Sopa de ave con fideos
Albóndigas de pollo en salsa
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

565 Kcal 28,8g Prot 22,6g Lip 53g Hc

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

619 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 78,7g Hc

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

601 Kcal 25,8g Prot 22g Lip 66,5g Hc

Lentejas estofadas
Bacalao en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

540 Kcal 32,8g Prot 9,2g Lip 71,2g Hc

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

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

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

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

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

636 Kcal 33,3g Prot 21,3g Lip 77,3g Hc

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

712 Kcal 28,3g Prot 22,5g Lip 90,5g Hc

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

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

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

735 Kcal 44g Prot 17,7g Lip 87,2g Hc

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

647 Kcal 21,4g Prot 15,1g Lip 98,2g Hc

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

667 Kcal 13,3g Prot 23,4g Lip 80,6g Hc

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

711 Kcal 24,4g Prot 25,3g Lip 89,1g Hc

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

684 Kcal 14g Prot 20,5g Lip 103,4g Hc

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

646 Kcal 25,9g Prot 14,7g Lip 91,9g Hc

“Bienvenidos Al Cole”



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. N°2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



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



MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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



SIN GLUTEN

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
www.colaborador.org