

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
(1)

825 Kcal 58,7g Prot 37g Lip 83,4g 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

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14,1)

678 Kcal 13,8g Prot 17,1g Lip 63g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1,3,4,14,7)

694 Kcal 29,7g Prot 16,5g Lip 63,5g

7

Lentejas estofadas
Atún con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14,4,6,1)

631 Kcal 31,4g Prot 10,3g Lip 65,7g Hc

8

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1)

614 Kcal 20,6g Prot 23,1g Lip 107g 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

JORNADA FIN DE TRIMESTRE
Crema de zanahoria
Perrito caliente especial
Patatas chips
Gelatina de fresa
Pan
(14,1,3,6,11)

706 Kcal 19,3g Prot 29,3g Lip 82,1g Hc

11

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Coditos al gratén
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1,7,3,4,14)

807 Kcal 23,9g Prot 20,8g Lip 82,2g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14,1)

791 Kcal 38,6g Prot 25,4g Lip 68,4g Hc

24

Paella Valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(2,4,12,3,14,1)

779 Kcal 18,2g Prot 24g Lip 92,8g Hc

25

Crema de calabacín
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(14,7,1,3)

643 Kcal 27,5g Prot 9,6g Lip 34,4g Hc

28

Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,4)

675 Kcal 9g Prot 11,9g Lip 80,1g Hc

29

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

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Escalope de ternera rebozado
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,11)

622 Kcal 20,5g Prot 25,7g Lip 48,9g Hc

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA



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. Nº1169/2011 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.

