

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

1

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Jamonicitos de pollo en salsa  
**Mazorquitas de maíz asadas**  
Postre lácteo  
Pan  
(1, 7)

876 Kcal 60,7g Prot 38,9g Lip 89,7g 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, 3)

647 Kcal 22g Prot 28,8g Lip 58,5g Hc

4

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Natillas con galleta casera  
Pan integral  
(1, 3, 4, 14, 6, 7)

779 Kcal 34,2g Prot 23,1g Lip 72,9g

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 con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Postre lácteo  
Pan  
(3, 14, 7, 1)

762 Kcal 25,6g Prot 28,6g Lip 96,3g 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  
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

**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  
Postre lácteo  
Pan  
(1, 7, 3, 4, 14)

797 Kcal 23,9g Prot 22,3g Lip 77,2g 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 23,4g Lip 68,4g Hc

24

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

746 Kcal 22,7g Prot 24,4g Lip 87g Hc

25

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

697 Kcal 37,2g Prot 12g Lip 88,5g Hc

28

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

613 Kcal 13,5g Prot 12,8g Lip 105,8g Hc

29

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Postre lácteo  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

714 Kcal 36,7g Prot 25,7g Lip 78,3g 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

**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.) 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

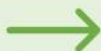
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

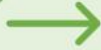
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo

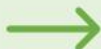


Pescado o carne

### 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.

