

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Mazorquitas de maíz asadas  
Yogur sabor  
Pan  
(1,7)  
780 Kcal 61,1g Prot 38,9g Lip 82,6g 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  
Fruta del tiempo  
Pan integral  
(1, 3, 4, 14)  
640 Kcal 27,3g Prot 14,7g Lip 64,3g

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  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1)  
712 Kcal 23,6g Prot 26,8g Lip 89,9g 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

Patatas estofadas  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 4, 1)  
728 Kcal 26,5g Prot 18,7g Lip 41,1g

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)  
747 Kcal 21,9g Prot 20,5g Lip 70,9g Hc

23

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 3, 1)  
745 Kcal 41g Prot 27,2g Lip 67,6g 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  
Fruta del tiempo  
Pan integral  
(14, 1, 3)  
663 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  
(14, 1)  
613 Kcal 13,5g Prot 12,8g Lip 105,8g Hc

29

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

30

Sopa de cocido  
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
717 Kcal 37,1g Prot 25,8g Lip 71,2g Hc

31

SEMANA SANTA

32

SEMANA SANTA

33

SEMANA SANTA



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)

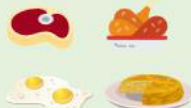


### PUEDES CENAR

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  
Merluza en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 4, 1)  
526 Kcal 35,3g Prot 9g Lip 59g Hc

8

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1)  
599 Kcal 13,4g Prot 21,3g Lip 60,4g Hc

9

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
(1, 3, 6, 7, 14)  
591 Kcal 31,8g Prot 21,2g Lip 64g Hc

10

Crema de zanahoria  
Filete de pavo en salsa  
Patatas al vapor  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan  
(14, 7, 1)  
546 Kcal 22,4g Prot 17,1g Lip 63g Hc

11

Patatas estofadas  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 4, 1)  
528 Kcal 25,5g Prot 15,7g Lip 43,1g

14

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14)  
513 Kcal 24g Prot 19,9g Lip 32,4g Hc

15

Alubias pintas estofadas  
Merluza al papillot  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 14, 4, 1)  
571 Kcal 28g Prot 8,9g Lip 47,3g Hc

16

Arroz con verduras  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan  
(3, 14, 7, 1)  
524 Kcal 16,4g Prot 13,9g Lip 60,3g Hc

17

18

21

Menestra de verduras  
Hamburguesa mixta en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
512 Kcal 22,5g Prot 19,4g Lip 36,1g Hc

22

Coditos al gratén  
Merluza a la romana casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 7, 3, 4, 14)  
508 Kcal 24,9g Prot 15,5g Lip 70,8g Hc

23

Garbanzos con champiñones  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 7, 1)  
597 Kcal 40,2g Prot 24,8g Lip 62,4g Hc

24

Paella Valenciana  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(2, 4, 12, 3, 14, 1)  
576 Kcal 20,7g Prot 23g Lip 75,7g Hc

25

Crema de calabacín  
Filete de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
592 Kcal 25,3g Prot 8,2g Lip 35,9g Hc

28

Arroz murciano  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
568 Kcal 8,7g Prot 11,8g Lip 78,6g Hc

29

Crema de judías verdes  
Escalope de ternera rebozado  
Puré de calabaza  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3)  
503 Kcal 18,9g Prot 25,1g Lip 48,7g Hc

30

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
545 Kcal 34,2g Prot 23g Lip 63,3g 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. 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

### 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

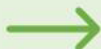


Pescado o carne

### 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 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	2 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 455 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	3 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 468 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc	4 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc
7 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	8 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 468 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc	9 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 455 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	10 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	11 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc
14 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 468 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc	15 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	16 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 455 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	17	18
21 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	22 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	23 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 455 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	24 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	25 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 455 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc
28 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	29 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 468 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc	30 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 455 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g 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. Nº1169/2011)

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

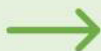
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

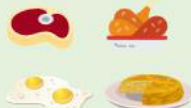


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



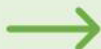
Pescado o carne



### 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

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

28

Arroz murciano  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
511 Kcal 7,1g Prot 11,5g Lip 89,1g Hc

14



1

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

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

SEMANA SANTA

22

Coditos al gratén  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 3, 4, 14)  
844 Kcal 21,9g Prot 20,4g Lip 91,2g 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

14



2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Mazorquitas de maíz asadas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 7)  
916 Kcal 59,2g Prot 38,4g Lip 91,6g 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

16

SEMANA SANTA

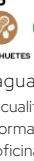
23

Garbanzos con champiñones  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
873 Kcal 39g Prot 26,4g Lip 76g Hc

30

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7, 14)  
754 Kcal 35,2g Prot 25,3g Lip 80,2g Hc

14



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  
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

17

SEMANA SANTA

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

14



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

11

Patatas estofadas  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 1)  
718 Kcal 26,5g Prot 18,7g Lip 41,1g

18

SEMANA SANTA

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

14



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. Nº2816)

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)

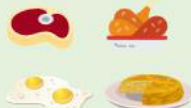


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



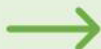
Pescado o carne



### 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

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  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)  
935 Kcal 18,8g Prot 31g Lip 122,6g Hc

11

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
559 Kcal 26,1g Prot 15,7g Lip 71,1g

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

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  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
873 Kcal 39g Prot 26,4g Lip 76g 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  
(14)  
511 Kcal 7,1g Prot 11,5g Lip 89,1g 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

Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
587 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 71,3g 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

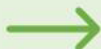


Pescado o carne

### 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  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)  
935 Kcal 18,8g Prot 31g Lip 122,6g Hc

11

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
559 Kcal 26,1g Prot 15,7g Lip 71,1g

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

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

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
881 Kcal 39,1g Prot 26,8g Lip 76,6g Hc

24

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

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  
(14)  
511 Kcal 7,1g Prot 11,5g Lip 89,1g 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

Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
587 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 71,3g 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



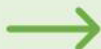
Pescado o carne



### 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

1

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

2

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

862 Kcal 56,8g Prot 36,6g Lip 92,4g 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

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

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

559 Kcal 26,1g Prot 15,7g Lip 71,1g

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

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

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 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  
(14)

511 Kcal 7,1g Prot 11,5g Lip 89,1g 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

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

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)

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

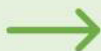
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

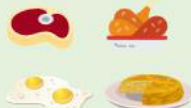


### PUEDES CENAR

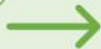
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



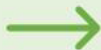
Pescado o carne



### 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

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

2

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

909 Kcal 59,1g Prot 38,4g Lip 92,2g 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  
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  
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  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

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

11

Patatas con verduras  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

599 Kcal 26,1g Prot 15,7g Lip 71,1g Hc

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

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  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

711 Kcal 32,3g Prot 23g Lip 50,9g Hc

24

Paella de verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

699 Kcal 17,2g Prot 20,7g Lip 100,8g 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

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

30

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

543 Kcal 37,6g Prot 14,6g Lip 48g Hc

31

SEMANA SANTA

32

SEMANA SANTA

33

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)

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

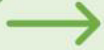
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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

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

2

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

909 Kcal 59,1g Prot 38,4g Lip 92,2g 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  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

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

11

Patatas con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

559 Kcal 26,1g Prot 15,7g Lip 71,1g

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

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

Sopa de picadillo de pollo  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

711 Kcal 32,3g Prot 23g Lip 50,9g 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 con verduras  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

509 Kcal 6,2g Prot 11,5g Lip 88,1g Hc

29

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

30

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

543 Kcal 37,6g Prot 14,6g Lip 48g Hc

31

SEMANA SANTA

32

SEMANA SANTA

33

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)

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

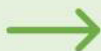
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

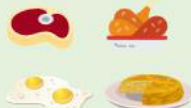


### PUEDES CENAR

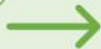
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

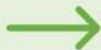
Pescado o carne



### 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

Macarrones con salsa de tomate  
\*Merluza en salsa verde  
Brócoli salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 4)

771 Kcal 25,1g Prot 13,9g Lip 84,7g Hc

2

Arroz con champiñones  
\*Merluza a la andaluza  
Mazorquitas de maíz asadas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 7)

795 Kcal 25,3g Prot 16,6g Lip 96,2g Hc

3

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

510 Kcal 22,6g Prot 13,9g Lip 53,9g Hc

4

Patatas estofadas con verduras  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan integral  
(14, 1, 3, 4)

503 Kcal 23,3g Prot 12,3g Lip 44,1g

7

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

466 Kcal 16,8g Prot 9,5g Lip 53,4g Hc

8

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

724 Kcal 15,4g Prot 24,7g Lip 102,2g Hc

9

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

685 Kcal 36,2g Prot 23,4g Lip 72,7g Hc

10

Crema de zanahorias  
Lacón con aceite y pimentón  
Cachelos  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

603 Kcal 23,3g Prot 25,5g Lip 59,6g Hc

11

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

559 Kcal 26,1g Prot 15,7g Lip 71,1g

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

22

Macarrones carbonara  
Merluza en salsa marinera  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 7, 4, 14)

745 Kcal 29,8g Prot 16,8g Lip 78,9g Hc

23

\*Macarrones con tomate  
Merluza a la romana  
Patatas asadas al horno  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 3, 4, 14, 7)

529 Kcal 24,4g Prot 13,5g Lip 36,7g Hc

24

Acelgas rehogadas  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

581 Kcal 15,7g Prot 23,3g Lip 58,6g Hc

25

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

753 Kcal 53,4g Prot 36,2g Lip 53g Hc

28

Brócoli rehogado  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

403 Kcal 4,6g Prot 11,6g Lip 47,1g Hc

29

Arroz con verduras  
Panini de atún y tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

493 Kcal 8,6g Prot 6g Lip 92,5g Hc

30

Sopa de fideos con garbanzos  
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 7, 14)

917 Kcal 44,2g Prot 27,9g Lip 105,5g Hc

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA



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



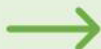
Pescado o carne



### 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  
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  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

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

11

Patatas estofadas con verduras  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

599 Kcal 26,1g Prot 15,7g Lip 71,1g

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

SEMANA SANTA

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  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

881 Kcal 39,1g Prot 26,8g Lip 76,6g Hc

24

Paella de verduras  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

699 Kcal 17,2g Prot 20,7g Lip 100,8g 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

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

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

587 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 71,3g 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. Nº2816)

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



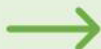
Pescado o carne



### 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  
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

2  
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Jamoncitos de pollo en salsa  
Mazorquitas de maíz asadas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1)  
862 Kcal 56,8g Prot 36,6g Lip 92,4g Hc

3  
Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )  
Filete de pavo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
534 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 66,4g 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 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  
Patatas estofadas con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
559 Kcal 26,1g Prot 15,7g Lip 71,1g

14  
SEMANA SANTA

15  
SEMANA SANTA

16  
SEMANA SANTA

17  
SEMANA SANTA

18  
SEMANA SANTA

21  
SEMANA SANTA

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  
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 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  
(14)  
511 Kcal 7,1g Prot 11,5g Lip 89,1g Hc

29  
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

30  
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

31  
SEMANA SANTA

32  
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. Nº2816)

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

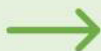
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

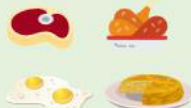


### PUEDES CENAR

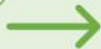
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



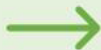
Pescado o carne



### 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

Alubias blancas estofadas  
Lomo salteado  
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

532 Kcal 25,8g Prot 14,7g Lip 66,1g Hc

2

Arroz con verduras  
Filete de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

503 Kcal 25,9g Prot 8g Lip 78,3g Hc

3

Crema de verduras  
Albóndigas de ternera caseras en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

510 Kcal 22,6g Prot 15,4g Lip 59,1g Hc

4

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

511 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 56,5g

7

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

594 Kcal 34,2g Prot 8,7g Lip 77,6g Hc

8

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

534 Kcal 23g Prot 14,4g Lip 75,8g Hc

9

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

543 Kcal 24,6g Prot 12,9g Lip 77,8g Hc

10

Crema de zanahoria  
Filete de pavo en salsa  
Patatas al vapor  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

516 Kcal 19,7g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc

11

Patatas estofadas  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

596 Kcal 24,4g Prot 15,4g Lip 61,7g

14

Sopa de ave  
Cinta de lomo al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

550 Kcal 26,2g Prot 15,5g Lip 46,9g Hc

15

Alubias pintas estofadas  
Merluza al papillot  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 4)

539 Kcal 26,9g Prot 8,6g Lip 65,9g Hc

16

Arroz con verduras  
\*Pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

574 Kcal 29,5g Prot 9,4g Lip 90,3g Hc

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

Menestra de verduras  
Hamburguesa de ternera casera en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

596 Kcal 22,6g Prot 20,6g Lip 52,5g Hc

22

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

520 Kcal 17,2g Prot 10,5g Lip 58,6g Hc

23

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

589 Kcal 36g Prot 22,5g Lip 77,9g Hc

24

Paella Valenciana  
Filete de pavo en salsa  
Tomate aliñado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14)

549 Kcal 25,4g Prot 11,4g Lip 92g Hc

25

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

560 Kcal 24,2g Prot 7,9g Lip 54,5g Hc

28

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

536 Kcal 7,6g Prot 11,5g Lip 97,3g Hc

29

Crema de judías verdes  
\*Escalope de ternera empanado  
Puré de calabaza  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

571 Kcal 16,4g Prot 24,4g Lip 69,7g Hc

30

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

543 Kcal 24,6g Prot 12,9g Lip 77,8g Hc

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA



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



## 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



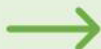
Pescado o carne



### 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.

