



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 7) 849 Kcal 16,3g Prot 31,8g Lip 120,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas al vapor Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 643 Kcal 36,8g Prot 20,2g Lip 78,6g Hc</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Champiñón y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4) 618 Kcal 271,3g Prot 16,9g Lip 79,8g Hc</p>	<p>Garbanzos guisados Sándwich mixto casero Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1, 3) 891 Kcal 28,1g Prot 42,8g Lip 95,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 23g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 779 Kcal 32,4g Prot 36,8g Lip 71,9g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 693 Kcal 40,6g Prot 25,9g Lip 80,7g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Macarrones con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11) 694 Kcal 22,3g Prot 22,3g Lip 98,1g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 1, 7, 14) 648 Kcal 29,4g Prot 20,3g Lip 85,4g Hc</p>	<p>Garbanzos estofados con tomate Cinta de lomo a la plancha Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 10, 11) 650 Kcal 30,6g Prot 27,5g Lip 63,3g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con pavo Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 728 Kcal 21,4g Prot 27,8g Lip 91,3g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 1, 10, 11) 593 Kcal 32,7g Prot 19,3g Lip 65,5g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 6, 7, 14) 527 Kcal 11,9g Prot 22,1g Lip 67,3g Hc</p>



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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.
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) / R.N (T.S) / R.A. Col. (MAD01638)
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

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada 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



 Huevo

Pescado o carne



POSTRES  Fruta



Lácteo o Fruta



 Leche

Fruta



MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



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

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

Si quieres conocer al resto de PREMIADOS estarán
publicados en nuestras redes

