



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Bacalao a la andaluza casera Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>508 Kcal 21,9g Prot 16,5g Lip 61,2g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) * Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas al vapor Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>694 Kcal 39,3g Prot 20,6g Lip 83,5g Hc</p>	<p>* Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Champiñón y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>661 Kcal 28,9g Prot 13,3g Lip 88,3g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Sandwich de pechuga de pavo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6)</p> <p>743 Kcal 37,4g Prot 15,4g Lip 97,9g Hc</p>	<p>Arroz hortalano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 13g Prot 23,2g Lip 99,6g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>779 Kcal 24g Prot 26,8g Lip 94,9g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>719 Kcal 25,6g Prot 27,4g Lip 76,5g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>582 Kcal 21,9g Prot 12,1g Lip 88,8g Hc</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>664 Kcal 35,5g Prot 23,3g Lip 80,4g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO *Macarrones con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>645 Kcal 7,1g Prot 19,4g Lip 80,7g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 14)</p> <p>654 Kcal 25,3g Prot 18,3g Lip 90,8g Hc</p>	<p>Garbanzos estofados con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>651 Kcal 26,8g Prot 26,2g Lip 67,6g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con pavo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>602 Kcal 15g Prot 26,8g Lip 63,7g Hc</p>	<p>18 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6)</p> <p>616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g Hc</p>	<p>19 *Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>810 Kcal 26,2g Prot 14,1g Lip 91,6g Hc</p>



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/Quendo, 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

