



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Crema de calabacín Bacalao a la andaluza casera Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 508 Kcal 21,9g Prot 16,5g Lip 61,2g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas al vapor Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 666 Kcal 34,6g Prot 19,8g Lip 83,3g Hc	*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Champiñón y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 661 Kcal 28,9g Prot 13,3g Lip 88,3g Hc	Garbanzos guisados Sandwich de pechuga de pavo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 836 Kcal 41,1g Prot 25,8g Lip 96,9g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 664 Kcal 25,5g Prot 22,6g Lip 81,2g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc	Lentejas guisadas (chorizo) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) 688 Kcal 34,7g Prot 27,5g Lip 66,9g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc	Alubias pintas con arroz integral Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 719 Kcal 38,7g Prot 25,6g Lip 85,5g Hc	Crema de coliflor ECO con queso *Macarrones con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14) 685 Kcal 10g Prot 22,5g Lip 80,9g Hc
15	Arroz a banda Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 1, 7, 14) 675 Kcal 27,4g Prot 19,9g Lip 90,2g Hc	Garbanzos estofados con tomate Cinta de lomo a la plancha Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos 673 Kcal 28,4g Prot 27g Lip 68g Hc	Crema de zanahoria Tortilla francesa con pavo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 602 Kcal 15g Prot 26,8g Lip 63,7g Hc	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) 616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g Hc	*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 804 Kcal 26,2g Prot 16g Lip 86,5g Hc



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



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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

