



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Tallarines con salsa de pesto casera Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 7, 4, 14) 695 Kcal 31,1g Prot 21,3g Lip 93,1g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 718 Kcal 26g Prot 34,4g Lip 80,8g Hc	Crema de calabaza Escalope de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3) 552 Kcal 27,9g Prot 22,7g Lip 55,2g Hc	Arroz con tomate Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 1) 845 Kcal 32,7g Prot 29,2g Lip 110,4g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 706 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 78,3g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas mixta en salsas Verduritas y patata Fruta de temporada Pan (14, 1) 799 Kcal 27,9g Prot 26,8g Lip 83,8g Hc	Arroz integral con salsa de tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 1, 6, 10, 11) 736 Kcal 20,6g Prot 34,6g Lip 80,1g Hc	Gazpacho andaluz Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 14) 597 Kcal 17,5g Prot 21,8g Lip 74,7g Hc	Macarrones carbonara Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 3, 4, 14) 938 Kcal 44,1g Prot 39,5g Lip 96g Hc	Crema de calabacín Fajita casera de pollo y verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11) 531 Kcal 22,8g Prot 21,3g Lip 58,7g Hc
15	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 550 Kcal 13,3g Prot 29,8g Lip 65g Hc	Alubias blancas con arroz integral Salmón al horno Zanahoria baby Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 693 Kcal 36,1g Prot 29,7g Lip 70g Hc	Arroz a la milanesa Croquetas de jamón ibérico Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (6, 14, 1, 7) 723 Kcal 20,8g Prot 24,9g Lip 99,5g Hc	JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa mixta completa casera Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (14, 1, 11, 7) 619 Kcal 25,8g Prot 31,5g Lip 59,1g Hc	Espirales con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 717 Kcal 35,8g Prot 20g Lip 93,2g 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, banana, manzana y pera.
Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Cok (T.S. Nº2816) / H.C Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A Csl (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

