



|    | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|----|--|---|---|--|--|
| 1  | <p>Tallarines con salsa de pesto casera<br/>Salsa carbonara<br/>Merluza en salsa de tomate<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y<br/>aceitunas verdes<br/>Verduras variadas<br/>(1, 7, 6, 4, 14)<br/>829 Kcal 34,9g Prot 32g Lip 97,6g Hc</p> | <p>Alubias blancas guisadas<br/>Tortilla francesa<br/>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br/>Patatas bastón<br/>Fruta de temporada<br/>(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)<br/>885 Kcal 27,5g Prot 46,5g Lip 93,1g Hc</p> | <p>Crema de calabaza<br/>Escalope de pollo<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(14, 1, 3)<br/>552 Kcal 27,9g Prot 22,7g Lip 55,2g Hc</p>                | <p>Arroz con tomate<br/>Ragout de pavo en salsa de verduras<br/>(zanahoria y pimiento)<br/>Verduras variadas<br/>Chips de calabacín<br/>Yogur sabor / Fruta de temporada<br/>(1, 7)<br/>1055 Kcal 34,4g Prot 47,5g Lip 120,4g Hc</p>   | <p>Sopa de cocido con fideos integrales<br/>ECO<br/>Cocido completo: garbanzos, ternera,<br/>pollo y cerdo<br/>Repollo, patata y zanahoria<br/>Fruta de temporada<br/>Pan / Pan integral<br/>(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)<br/>706 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 78,3g Hc</p> |
| 8  | <p>Lentejas ECO estofadas con verduras<br/>Albóndigas mixta en salsas<br/>Verduritas y patata<br/>Ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada<br/>(14, 1)<br/>853 Kcal 28,4g Prot 32,1g Lip 84,6g Hc</p>                             | <p>Arroz integral con salsa de tomate<br/>Huevo frito<br/>Pisto manchego<br/>Patatas fritas<br/>Fruta de temporada<br/>(3, 14, 1, 6, 10, 11)<br/>873 Kcal 22,1g Prot 44,7g Lip 90,9g Hc</p>                       | <p>Gazpacho andaluz<br/>Garbanzos a la vinagreta con aceitunas<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(1, 14)<br/>597 Kcal 17,5g Prot 21,8g Lip 74,7g Hc</p> | <p>Macarrones carbonara<br/>Salsa de tomate y orégano<br/>Merluza a la romana casera<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Patatas bastón<br/>(1, 6, 7, 3, 4, 14)<br/>1145 Kcal 46,1g Prot 53,4g Lip 113,6g Hc</p>   | <p>Crema de calabacín<br/>Fajita casera de pollo y verduras<br/>Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan / Pan integral<br/>(14, 1, 7, 6, 10, 11)<br/>531 Kcal 22,8g Prot 21,3g Lip 58,7g Hc</p>   |
| 15 | <p>Judías verdes con salsa casera de<br/>tomate<br/>Tortilla de patata<br/>Tomate aliñado<br/>Aros de cebolla<br/>Fruta de temporada<br/>(14, 3, 1)<br/>648 Kcal 13,4g Prot 40,2g Lip 66,2g Hc</p>   | <p>Alubias blancas con arroz integral<br/>Salmón al horno<br/>Zanahoria baby<br/>Berenjenas rebozadas<br/>Fruta de temporada<br/>(14, 4, 1, 6, 10, 11)<br/>891 Kcal 37,8g Prot 45,5g Lip 82,3g Hc</p>             | <p>Arroz a la milanesa<br/>Croquetas de jamón ibérico<br/>Ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan<br/>(6, 14, 1, 7)<br/>723 Kcal 20,8g Prot 24,9g Lip 99,5g Hc</p>    | <p><b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO</b><br/>Crema de verduras (calabacín, acelga y<br/>zanahoria)<br/>Hamburguesa mixta completa casera<br/>Patatas fritas<br/>Aros de cebolla<br/>Tarrina de nata y fresa s/g<br/>(14, 1, 11, 7)<br/>716 Kcal 25,8g Prot 41,9g Lip 60,3g Hc</p> | <p>Espirales con verduras<br/>Salsa boloñesa<br/>Contramuslo de pollo al horno<br/>Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Fruta de temporada<br/>(1, 14, 6, 10, 11)<br/>998 Kcal 39,9g Prot 34,5g Lip 123,7g 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, 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. Cok (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



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



LA PRADERA DE LA XANA  
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



¡OSTRAS! 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



### 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