

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	*Espaguetis al ajillo Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 606 Kcal 21,1g Prot 16,9g Lip 87,2g Hc	Alubias blancas guisadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 685 Kcal 32g Prot 29g Lip 73,5g Hc	Crema de calabaza *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 24,5g Prot 21,9g Lip 62,5g Hc	Arroz con salsa de tomate Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 779 Kcal 29,3g Prot 27,6g Lip 96,8g Hc	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 28,1g Prot 13,5g Lip 81,8g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 767 Kcal 23,8g Prot 25,5g Lip 81,7g Hc	Arroz integral con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 667 Kcal 26,8g Prot 19,4g Lip 84,3g Hc	Gazpacho andaluz Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 569 Kcal 13,7g Prot 21,1g Lip 69,7g Hc	*Macarrones con champiñón *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 843 Kcal 26g Prot 24,6g Lip 79,1g Hc	Crema de calabacín Pollo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 22,7g Prot 20,7g Lip 53,9g Hc
15	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pollo guisado Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 25,5g Prot 17,3g Lip 51,1g Hc	Alubias blancas con arroz integral Salmón al horno Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 716 Kcal 33,9g Prot 29,3g Lip 74,8g Hc	Arroz a la milanesa Lomo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14) 720 Kcal 25,1g Prot 27,6g Lip 85,3g Hc	<b>18 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO</b> Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera completa Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos 908 Kcal 26,2g Prot 27,4g Lip 121,7g Hc	*Espirales rehogados con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 598 Kcal 25g Prot 15,9g Lip 81,7g 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. 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

