

	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 con verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 14 ) 586 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 73,6g 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos 724 Kcal 26,1g Prot 25,4g Lip 91,7g 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 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos ( 4 , 14 ) 809 Kcal 21,6g Prot 20,2g Lip 85,4g 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos 914 Kcal 26,1g Prot 25,6g Lip 126,7g 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. N°2816) / H.C Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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

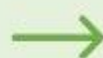


Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## 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



## 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



### 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