



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p><b>*Espaguetis al ajillo</b> 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</p>	<p>Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 564 Kcal 11,2g Prot 22,8g Lip 70,4g Hc</p>	<p>Crema de calabaza <b>*Filete de pollo empanado casero</b> Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 24,5g Prot 21,9g Lip 62,5g Hc</p>	<p>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</p>	<p><b>*Sopa de ave</b> Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 578 Kcal 36,3g Prot 16,2g Lip 61g Hc</p>
8	<p><b>*Sopa de ave</b> Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduras y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos 622 Kcal 30,2g Prot 24,5g Lip 61,3g Hc</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3) 760 Kcal 18,4g Prot 34,1g Lip 84,9g Hc</p>	<p>Gazpacho andaluz <b>*Ensalada de patata</b> Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 463 Kcal 6g Prot 17g Lip 61g Hc</p>	<p><b>*Macarrones con champiñón</b> Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14, 7) 854 Kcal 28,1g Prot 25,5g Lip 77,6g Hc</p>	<p>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</p>
15	<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 584 Kcal 11,1g Prot 29,2g Lip 71,1g Hc</p>	<p>Patatas estofadas con verduras Salmón al horno Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 630 Kcal 25,4g Prot 27,8g Lip 60,6g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 692 Kcal 21,2g Prot 24,5g Lip 88,8g Hc</p>	<p><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</p>	<p><b>19 *Espirales rehogados con verduras</b> 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</p>



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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) / 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



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

