

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Espirales con salsa de tomate Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 652 Kcal 24,7g Prot 22,2g Lip 81,9g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 742 Kcal 23,8g Prot 34g Lip 85,6g 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 Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 639 Kcal 28,7g Prot 26g Lip 66,6g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 730 Kcal 27,9g Prot 26,5g Lip 83,1g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas mixta en salsas Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 825 Kcal 25,9g Prot 26,5g Lip 88,6g Hc	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de jamón york Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6) 673 Kcal 17,3g Prot 24,4g Lip 85,7g 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	Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4, 7) 703 Kcal 37,4g Prot 28,7g Lip 62,6g 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	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 579 Kcal 10,5g Prot 29g Lip 74g Hc	Alubias blancas con arroz integral Merluza al horno Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 601 Kcal 29g Prot 19,1g Lip 74,1g Hc	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 19,4g Prot 20,7g Lip 70g Hc	18 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 674 Kcal 29,2g Prot 32,5g Lip 59,1g Hc	Espirales con verduras Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 563 Kcal 20,3g Prot 16,2g Lip 76,3g 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

