



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>*Macarrones con tomate Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 653 Kcal 19,6g Prot 21,4g Lip 66,2g Hc</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
8	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>*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</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>Crema de judías verdes Filete de pollo guisado Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 507 Kcal 24,6g Prot 16,9g Lip 55,4g Hc</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>18 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesas de ternera en salsa Patatas fritas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 648 Kcal 29,2g Prot 29,5g Lip 59,2g Hc</p>	<p>19 *Espirales rehogados con verduras Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 532 Kcal 16,4g Prot 12,4g Lip 82,2g 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. 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



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

