

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Espirales pomodoro *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 14) 663 Kcal 34,1g Prot 19,1g Lip 86g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 718 Kcal 26g Prot 34,4g Lip 80,8g Hc	Crema de calabaza Escalope de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3) 552 Kcal 27,9g Prot 22,7g Lip 55,2g Hc	Arroz con salsa de tomate Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (7, 1) 732 Kcal 32,5g Prot 30,1g Lip 80,6g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 706 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 78,3g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan (14, 1) 741 Kcal 25,7g Prot 25,9g Lip 76,9g Hc	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de jamón york Pisto manchego Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 1, 10, 11) 650 Kcal 19,5g Prot 24,9g Lip 80,9g Hc	Gazpacho andaluz con su guarnición Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 14) 567 Kcal 16,5g Prot 21,6g Lip 69,6g Hc	Macarrones con champiñón *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 14, 7) 633 Kcal 31g Prot 23,5g Lip 69,6g Hc	Crema de calabacín Pollo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 495 Kcal 24,9g Prot 21,2g Lip 49,1g Hc
15	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 550 Kcal 13,3g Prot 29,8g Lip 65g Hc	Alubias blancas con arroz integral Filete de pollo a la plancha Zanahoria baby Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 589 Kcal 35g Prot 18,7g Lip 68,5g Hc	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 546 Kcal 21,4g Prot 21,1g Lip 65,2g Hc	18 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa mixta en salsa de tomate Patatas fritas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 661 Kcal 29,8g Prot 34,7g Lip 57,2g Hc	19 Espirales con verduras Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 540 Kcal 22,6g Prot 16,7g Lip 71,5g 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) / 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

