

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Espirales pomodoro Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 626 Kcal 26,7g Prot 22,6g Lip 77,1g Hc	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 616 Kcal 22g Prot 23,7g Lip 80,9g Hc	Crema de calabaza *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1) 551 Kcal 26,4g Prot 22,2g Lip 57,7g Hc	Arroz con salsa de tomate Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Fruta de temporada Pan (1) 579 Kcal 26,2g Prot 22g Lip 68,1g Hc	Sopa de ave con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos y pollo Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 14) 644 Kcal 268,3g Prot 18,2g Lip 82g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de pollo en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan (14, 1) 630 Kcal 35,7g Prot 22,5g Lip 64,6g Hc	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de jamón york Pisto manchego Fruta de temporada Pan (3, 6, 1) 647 Kcal 19,3g Prot 24,7g 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 Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 668 Kcal 29,6g Prot 24,9g Lip 78,5g Hc	Crema de calabacín Pollo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 492 Kcal 24,7g Prot 21,1g Lip 49,1g Hc
15	Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 523 Kcal 12,1g Prot 26,3g Lip 67,5g Hc	Alubias blancas con arroz integral Merluza al horno Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 575 Kcal 31g Prot 19,5g Lip 69,3g 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	JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pollo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 589 Kcal 28,4g Prot 22,3g Lip 62,9g Hc	Espirales con verduras Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 537 Kcal 22,3g Prot 16,6g Lip 71,5g Hc



- 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. Nº2816) / 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



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

