



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Espirales pomodoro Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 601 Kcal 26g Prot 22,5g Lip 71,8g Hc</p>	<p>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</p>	<p>Crema de calabaza Escalope de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 3, 6, 10, 11) 543 Kcal 28,6g Prot 23,2g Lip 50g 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 (7, 1) 587 Kcal 29,9g Prot 26,2g Lip 56,4g Hc</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 658 Kcal 32,8g Prot 26,2g Lip 71,6g Hc</p>
8	<p>Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 457 Kcal 12,1g Prot 21,2g Lip 44,2g Hc</p>	<p>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</p>	<p>Lentejas ECO estofadas con verduras Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 537 Kcal 21,7g Prot 15,6g Lip 69,3g Hc</p>	<p>Macarrones con champiñón Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14, 7) 676 Kcal 33,3g Prot 29,1g Lip 66,8g Hc</p>	<p>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</p>
15	<p>Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 492 Kcal 11,8g Prot 25,3g Lip 63,8g Hc</p>	<p>Alubias blancas con arroz integral Merluza al horno Zanahoria baby Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 577 Kcal 31,2g Prot 19,6g Lip 69,3g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 486 Kcal 20,4g Prot 17,8g Lip 59,6g Hc</p>	<p>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) 636 Kcal 29,1g Prot 34,5g Lip 51,8g Hc</p>	<p>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</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. Nº2816) / H.C Cok (CYL00366) / R.N (TS) / 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



GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.
COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



¡OSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN R.L.
VICTORIA R.L.
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



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