

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de calabaza ECO
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

492 Kcal 20,8g Prot 18g Lip 54g Hc

13

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

615 Kcal 11,3g Prot 29,3g Lip 72,5g Hc

20

Lentejas ECO de la abuela
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

660 Kcal 35,3g Prot 25,4g Lip 64,7g Hc

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de calabacín y patata
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

614 Kcal 18,8g Prot 25,6g Lip 101,2g Hc

7

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Pisto manchego
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7)

710 Kcal 21,4g Prot 27,7g Lip 86,3g Hc

14

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

772 Kcal 38,7g Prot 31,2g Lip 77,3g Hc

21

Paella valenciana
Filete de pollo guisado
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7)

857 Kcal 45,2g Prot 23,7g Lip 104,7g Hc

28

Garbanzos estofados
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

623 Kcal 29,4g Prot 28,9g Lip 50,9g Hc

1

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 27,3g Prot 26,5g Lip 82,9g Hc

8

Patatas estofadas
Filete de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

474 Kcal 24,8g Prot 16,8g Lip 48,5g Hc

15

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Lomo de sajonia en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)

697 Kcal 17,5g Prot 20,9g Lip 95,7g Hc

22

Crema de judías verdes
Revuelto de jamón york
Patatas aliñadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6)

538 Kcal 16,2g Prot 21,9g Lip 62,2g Hc

29

Crema de calabacín
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

423 Kcal 20g Prot 13,6g Lip 48,6g Hc

2

Crema de calabacín
Filete de pollo al horno
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

623 Kcal 29,9g Prot 26,1g Lip 55,3g Hc

9

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)

621 Kcal 256,8g Prot 27,1g Lip 60,2g Hc

16

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 4, 7)

582 Kcal 28,3g Prot 21,1g Lip 63,3g Hc

23

Macarrones con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)

583 Kcal 31,2g Prot 20,4g Lip 61,4g Hc

30

Espirales con verduras
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)

651 Kcal 34,4g Prot 22,3g Lip 69,6g Hc

3

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

669 Kcal 33,4g Prot 24,4g Lip 68,5g Hc

10

Crema de zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

529 Kcal 19,5g Prot 22,9g Lip 53,8g Hc

17

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 34,6g Prot 17,3g Lip 80,3g Hc

24

Patatas estofadas
Lomo en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

486 Kcal 18,7g Prot 19,9g Lip 50,8g Hc

31

Alubias blancas estofadas
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

560 Kcal 25g Prot 20g Lip 66,3g Hc



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, plátano y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(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

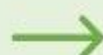


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

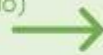
1º   Cereales (arroz/pasta)



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



LA PRADERA DE LA XANA

CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



IOSTRAS! THE BLACK PEARL

TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL

VICTORIA RL

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

