



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 465 Kcal 265g Prot 18,7g Lip 45,7g Hc	2	Alubias blancas estofadas Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 546 Kcal 31,7g Prot 19,8g Lip 61,2g Hc	3	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 442 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 41,7g Hc	4	Garbanzos estofados Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (4, 1) 548 Kcal 13,9g Prot 17,9g Lip 58,6g Hc	5	Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 592 Kcal 19,7g Prot 27,2g Lip 63,5g Hc
8	Patatas estofadas Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 501 Kcal 36,5g Prot 14,5g Lip 50,6g Hc	9	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 581 Kcal 23,6g Prot 27,9g Lip 51,4g Hc	10	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 584 Kcal 25,5g Prot 15,7g Lip 82,2g Hc	11	Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 14, 1) 558 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 58,6g Hc	12	Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 685 Kcal 20,2g Prot 23,8g Lip 92g Hc
15	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1) 579 Kcal 14,5g Prot 22,3g Lip 78,9g Hc	16	Potaje de alubias blancas con verduras Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 581 Kcal 29,5g Prot 23,7g Lip 63,9g Hc	17	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 594 Kcal 25g Prot 20,7g Lip 67,3g Hc	18	Macarrones integrales con salsa de tomate Tiras de pollo empanadas caseras Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 14, 7) 644 Kcal 30,2g Prot 28,5g Lip 62,9g Hc	19	Lentejas estofadas Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11) 532 Kcal 33,1g Prot 17,8g Lip 53,4g Hc
22	Sopa de ave con fideos integrales ECO Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 477 Kcal 260,2g Prot 28,7g Lip 61,9g Hc	23	Crema de verduras Filete de pollo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 463 Kcal 26,7g Prot 14,7g Lip 50,9g Hc	24	Lentejas guisadas Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 4, 1) 571 Kcal 31,6g Prot 23,7g Lip 53,8g Hc	25	Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 487 Kcal 16,8g Prot 18,4g Lip 62,1g Hc	26	Patatas estofadas Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 401 Kcal 15g Prot 17,7g Lip 44,4g Hc
29	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) San Jacobo Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 7) 732 Kcal 18,8g Prot 24,7g Lip 106,1g Hc	30	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 14, 6, 10, 11) 451 Kcal 19,5g Prot 12g Lip 63,2g 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, plátano 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



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

