



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | | |
|----|--|--------|--|--------|--|----|--|----|--|
| 1 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc | 2 | Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc | 3 | Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc | 4 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc | 5 | Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 295 Kcal 18,4g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc |
| 8 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc | 9 | Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14, 7) 343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc | 10 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc | 11 | Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc | 12 | Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc |
| 15 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc | 16 | Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc | 17 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc | 18 | Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc | 19 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc |
| 22 | Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc | 23 | Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 339 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc | 24 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc | 25 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc | 26 | Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc |
| 29 | Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana, pera, naranja y plátano (14) 295 Kcal 18,4g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc | 30 | Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g 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 (TS)/ RA 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

