



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>497 Kcal 21,6g Prot 23,3g Lip 48,1g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>739 Kcal 66,5g Prot 44g Lip 63,9g Hc</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 7)</p> <p>654 Kcal 274,1g Prot 23,9g Lip 72,1g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>558 Kcal 19,9g Prot 22,4g Lip 63,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Limanda al perejil Verduras variadas Fruta de temporada Pan (4, 1)</p> <p>616 Kcal 11,1g Prot 16,5g Lip 83,1g Hc</p>
8	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>557 Kcal 26,7g Prot 22,9g Lip 51,9g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>553 Kcal 25,2g Prot 27g Lip 50,6g Hc</p>	<p>Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras y patata Yogur natural / Fruta de temporada Pan (7, 1)</p> <p>848 Kcal 36,9g Prot 26g Lip 113,6g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>478 Kcal 24,9g Prot 19,1g Lip 49,6g Hc</p>	<p>Espirales integrales con verduras Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>683 Kcal 21,9g Prot 22,7g Lip 91g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1)</p> <p>696 Kcal 23,7g Prot 31,9g Lip 108,3g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>592 Kcal 30,7g Prot 24,3g Lip 63,4g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 4, 7, 1)</p> <p>685 Kcal 32,6g Prot 23,1g Lip 82,9g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>655 Kcal 28,7g Prot 27,6g Lip 72,4g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)</p> <p>555 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 52,8g 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, plátano, 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. N°2816) / H.C. Cok (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)



### 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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14,7)</p> <p>529 Kcal 28,4g Prot 17,6g Lip 56,2g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,7)</p> <p>640 Kcal 20,7g Prot 24,1g Lip 75,8g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>652 Kcal 23g Prot 19g Lip 90,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6,7,14,3)</p> <p>987 Kcal 31g Prot 36,3g Lip 114,7g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4)</p> <p>579 Kcal 23,2g Prot 26,6g Lip 55,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>747 Kcal 28,3g Prot 22,4g Lip 100,9g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14)</p> <p>545 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 54,6g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,12,3,7,14)</p> <p>742 Kcal 23,2g Prot 33g Lip 113,2g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>640 Kcal 28,6g Prot 23,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza a la andaluza Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4,7)</p> <p>717 Kcal 23,4g Prot 29,3g Lip 79,5g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>981 Kcal 23,9g Prot 24,1g Lip 126,8g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4,6)</p> <p>616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g Hc</p>



- 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, plátano, manzana 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<sup>o</sup> 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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14,7)</p> <p>529 Kcal 28,4g Prot 17,6g Lip 56,2g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>549 Kcal 25,9g Prot 16,7g Lip 63,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>652 Kcal 23g Prot 19g Lip 90,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6,7,14,1)</p> <p>872 Kcal 35,6g Prot 27,5g Lip 104,9g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,4)</p> <p>598 Kcal 25,3g Prot 27,8g Lip 55,3g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>840 Kcal 17,7g Prot 24g Lip 112,8g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14)</p> <p>545 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 54,6g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,12,7,14)</p> <p>674 Kcal 28,4g Prot 21g Lip 86,5g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>640 Kcal 28,6g Prot 23,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza a la andaluza Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4,7)</p> <p>717 Kcal 23,4g Prot 29,3g Lip 79,5g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>981 Kcal 23,9g Prot 24,1g Lip 126,8g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4,6)</p> <p>616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g 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, plátano, manzana 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)

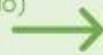


### PUEDES CENAR

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>818 Kcal 66g Prot 48,4g Lip 77,4g Hc</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>579 Kcal 19,7g Prot 22g Lip 70,7g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan (4, 1)</p> <p>626 Kcal 24,9g Prot 19,4g Lip 85,4g Hc</p>
8	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>845 Kcal 32g Prot 28,5g Lip 104,1g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>572 Kcal 27,3g Prot 28,2g Lip 50,5g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>915 Kcal 22,2g Prot 23,3g Lip 133,1g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>478 Kcal 24,9g Prot 19,1g Lip 49,6g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>726 Kcal 21,2g Prot 23,9g Lip 101,5g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1)</p> <p>696 Kcal 23,7g Prot 31,9g Lip 108,3g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>614 Kcal 30,6g Prot 24g Lip 70,7g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza a la romana casera Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4)</p> <p>804 Kcal 30g Prot 29,6g Lip 98,3g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>953 Kcal 31g Prot 25,4g Lip 136g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1)</p> <p>590 Kcal 32,5g Prot 19,2g Lip 65,5g Hc</p>



A: ALÉRGENOS  
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, plátano, 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. N.º2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Cok (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)

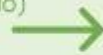


### PUEDES CENAR

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>671 Kcal 54,4g Prot 44,8g Lip 52,5g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)</p> <p>529 Kcal 28,4g Prot 17,6g Lip 56,2g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>659 Kcal 17,1g Prot 28,4g Lip 74,9g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>624 Kcal 22,8g Prot 16g Lip 90,1g Hc</p>
8	<p>* Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>779 Kcal 18,8g Prot 24g Lip 103,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>598 Kcal 25,3g Prot 27,8g Lip 55,3g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduras y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>747 Kcal 28,3g Prot 22,4g Lip 100,9g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>545 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 54,6g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14)</p> <p>742 Kcal 23,2g Prot 33g Lip 113,2g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 19,5g Prot 23,9g Lip 58,9g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza a la andaluza Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>717 Kcal 23,4g Prot 29,3g Lip 79,5g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>1035 Kcal 27,1g Prot 26,3g Lip 131,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>431 Kcal 20,3g Prot 15,1g Lip 47,4g 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, plátano, 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. N°2816) / H.C. Cok (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)

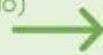


### PUEDES CENAR

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





1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc</p>		<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>821 Kcal 66,3g Prot 48,6g Lip 77,4g Hc</p>		<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 7)</p> <p>671 Kcal 271,7g Prot 21,2g Lip 85,7g Hc</p>		<p>Ensalada de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)</p> <p>617 Kcal 22,9g Prot 24,5g Lip 71,1g Hc</p>		<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan (4, 1)</p> <p>626 Kcal 24,9g Prot 19,4g Lip 85,4g Hc</p>
8	<p>* Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>571 Kcal 20,1g Prot 24,5g Lip 61,1g Hc</p>	9	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>572 Kcal 27,3g Prot 28,2g Lip 50,5g Hc</p>	10	<p>Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (7, 1)</p> <p>966 Kcal 24,2g Prot 25g Lip 140,4g Hc</p>	11	<p>Crema de coliflor ECO con queso Fajita casera de pollo y verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (7, 14, 1)</p> <p>554 Kcal 25,7g Prot 22,3g Lip 59,4g Hc</p>	12	<p>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)</p> <p>729 Kcal 21,5g Prot 24g Lip 101,5g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 7, 14, 1)</p> <p>716 Kcal 25,1g Prot 33,4g Lip 108,4g Hc</p>	16	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>617 Kcal 30,8g Prot 24,1g Lip 70,7g Hc</p>	17	<p>Crema de zanahoria Merluza a la romana casera Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 7)</p> <p>854 Kcal 32g Prot 31,3g Lip 105,6g Hc</p>	18	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate Hamburguesa mixta completa casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 11, 14)</p> <p>690 Kcal 28,7g Prot 29,2g Lip 78,2g Hc</p>	19	<p>Pisto de verduras Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 6, 14, 1, 10, 11)</p> <p>411 Kcal 21,4g Prot 15,9g Lip 44,6g Hc</p>



- 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, plátano, 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. N°2816) / 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



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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7)</p> <p>545 Kcal 265,3g Prot 20,2g Lip 58,1g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>640 Kcal 20,7g Prot 24,1g Lip 75,8g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>652 Kcal 23g Prot 19g Lip 90,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>987 Kcal 31g Prot 36,3g Lip 114,7g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>598 Kcal 25,3g Prot 27,8g Lip 55,3g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>840 Kcal 17,7g Prot 24g Lip 112,8g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Fajita casera de pollo y verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14, 1)</p> <p>581 Kcal 23,7g Prot 22g Lip 64,2g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>753 Kcal 19,3g Prot 23,5g Lip 106,3g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14)</p> <p>742 Kcal 23,2g Prot 33g Lip 113,2g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>640 Kcal 28,6g Prot 23,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza a la romana casera Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4, 7)</p> <p>728 Kcal 25,5g Prot 30,2g Lip 78g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>979 Kcal 29,1g Prot 25g Lip 140,8g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6)</p> <p>616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g 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, plátano, 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. N°2816) / H.C. Cok (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



MÁS VERDE

## 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)  
Huevo

Pescado o huevo  
Pescado o carne

POSTRES  Fruta  
Leche

Lácteo o Fruta  
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

¡OSTRAS! 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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14,7)</p> <p>529 Kcal 28,4g Prot 17,6g Lip 56,2g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>549 Kcal 25,9g Prot 16,7g Lip 63,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>652 Kcal 23g Prot 19g Lip 90,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6,7,14,1)</p> <p>872 Kcal 35,6g Prot 27,5g Lip 104,9g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,4)</p> <p>598 Kcal 25,3g Prot 27,8g Lip 55,3g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>747 Kcal 28,3g Prot 22,4g Lip 100,9g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14)</p> <p>545 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 54,6g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,12,7,14)</p> <p>674 Kcal 28,4g Prot 21g Lip 86,5g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>640 Kcal 28,6g Prot 23,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza a la andaluza Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4,7)</p> <p>717 Kcal 23,4g Prot 29,3g Lip 79,5g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>981 Kcal 23,9g Prot 24,1g Lip 126,8g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4,6)</p> <p>616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g Hc</p>



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS HUEVOS
- 3 PESCADO CACAHUETES
- 4 SOJA
- 5 LÁCTEOS
- 6 FRUTO SECOS APO
- 7 MOSTAZA
- 8 SÉSAMO
- 9 MOLUSCO
- 10 ALTRAMUCCES SULFITOS
- 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, plátano, manzana 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)



### 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



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



### 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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamonicitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>479 Kcal 26,4g Prot 15,9g Lip 48,9g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>605 Kcal 17,7g Prot 21,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>652 Kcal 23g Prot 19g Lip 90,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>903 Kcal 26,5g Prot 27,4g Lip 114,5g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>579 Kcal 13,2g Prot 26,6g Lip 55,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>697 Kcal 26,3g Prot 20,7g Lip 93,6g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>505 Kcal 22,9g Prot 18,7g Lip 54,4g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 14)</p> <p>722 Kcal 21,7g Prot 31,5g Lip 113,1g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>640 Kcal 28,6g Prot 23,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>667 Kcal 21,4g Prot 27,6g Lip 72,2g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>981 Kcal 23,9g Prot 24,1g Lip 126,8g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6)</p> <p>616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g 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, plátano, manzana 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) / 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)

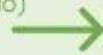


### PUEDES CENAR

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>479 Kcal 26,4g Prot 15,9g Lip 48,9g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>549 Kcal 25,9g Prot 16,7g Lip 63,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>652 Kcal 23g Prot 19g Lip 90,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>789 Kcal 31g Prot 18,7g Lip 104,7g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>598 Kcal 25,3g Prot 27,8g Lip 55,3g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>789 Kcal 15,7g Prot 22,3g Lip 105,5g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>505 Kcal 22,9g Prot 18,7g Lip 54,4g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Pollo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 14)</p> <p>654 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 86,4g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>640 Kcal 28,6g Prot 23,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>667 Kcal 21,4g Prot 27,6g Lip 72,2g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>981 Kcal 23,9g Prot 24,1g Lip 126,8g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6)</p> <p>616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g 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, plátano, manzana 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) / 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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 821 Kcal 66,3g Prot 48,6g Lip 77,4g Hc	Sopa de ave con fideos integrales ECO Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 7) 763 Kcal 268,4g Prot 34,4g Lip 113,4g Hc	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 617 Kcal 22,9g Prot 24,5g Lip 71,1g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Pollo con salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan (1) 671 Kcal 30,4g Prot 19,6g Lip 90,1g Hc
8	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 779 Kcal 32,4g Prot 36,8g Lip 71,9g Hc	Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 480 Kcal 24,3g Prot 19,2g Lip 50,4g Hc	Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (7, 1) 966 Kcal 24,2g Prot 25g Lip 140,4g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Fajita casera de pollo y verduras Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (7, 14, 1) 554 Kcal 25,7g Prot 22,3g Lip 59,4g Hc	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) 729 Kcal 21,5g Prot 24g Lip 101,5g Hc
15	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1) 726 Kcal 22,4g Prot 34,2g Lip 111,2g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 617 Kcal 30,8g Prot 24,1g Lip 70,7g Hc	Crema de zanahoria *Huevos al plato Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 851 Kcal 29,4g Prot 33,6g Lip 101,9g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 619 Kcal 31,7g Prot 16,8g Lip 82,3g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 614 Kcal 37,3g Prot 19,9g Lip 63,5g Hc



A: ALÉRGENOS  
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, plátano, 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. N.º2816) / 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)

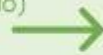


### PUEDES CENAR

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>818 Kcal 66g Prot 48,4g Lip 77,4g Hc</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>579 Kcal 19,7g Prot 22g Lip 70,7g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan (4, 1)</p> <p>626 Kcal 24,9g Prot 19,4g Lip 85,4g Hc</p>
8	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>845 Kcal 32g Prot 28,5g Lip 104,1g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>572 Kcal 27,3g Prot 28,2g Lip 50,5g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de pollo en salsa Verduras y patata Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>804 Kcal 32,1g Prot 20g Lip 120,8g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>478 Kcal 24,9g Prot 19,1g Lip 49,6g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>726 Kcal 21,2g Prot 23,9g Lip 101,5g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1)</p> <p>696 Kcal 23,7g Prot 31,9g Lip 108,3g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>614 Kcal 30,6g Prot 24g Lip 70,7g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza a la romana casera Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4)</p> <p>804 Kcal 30g Prot 29,6g Lip 98,3g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate Hamburguesa de pechuga de pollo completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 11, 14)</p> <p>623 Kcal 30,7g Prot 19,8g Lip 75,7g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 4, 6, 1)</p> <p>590 Kcal 32,5g Prot 19,2g Lip 65,5g Hc</p>



- 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, plátano, 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. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA. Cok (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)

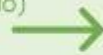


### PUEDES CENAR

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



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



### 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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7)</p> <p>545 Kcal 27,5g Prot 17,8g Lip 59,6g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>549 Kcal 25,9g Prot 16,7g Lip 63,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo con salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>697 Kcal 28,4g Prot 19,2g Lip 94,9g Hc</p>
8	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1)</p> <p>872 Kcal 35,6g Prot 27,5g Lip 104,9g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>507 Kcal 22,3g Prot 18,8g Lip 55,2g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>840 Kcal 17,7g Prot 24g Lip 112,8g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>545 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 54,6g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>684 Kcal 25,7g Prot 21,7g Lip 89,3g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>640 Kcal 28,6g Prot 23,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>650 Kcal 22,3g Prot 24,4g Lip 73,8g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>981 Kcal 23,9g Prot 24,1g Lip 126,8g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>637 Kcal 35,1g Prot 19,4g Lip 68,2g 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, plátano, manzana 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) / 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)

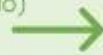


### PUEDES CENAR

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



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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>671 Kcal 54,4g Prot 44,8g Lip 52,5g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7)</p> <p>545 Kcal 27,5g Prot 17,8g Lip 59,6g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>659 Kcal 17,1g Prot 28,4g Lip 74,9g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Pollo con salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>669 Kcal 28,2g Prot 16,2g Lip 94,8g Hc</p>
8	<p>*Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>779 Kcal 18,8g Prot 24g Lip 103,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>507 Kcal 22,3g Prot 18,8g Lip 55,2g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>747 Kcal 28,3g Prot 22,4g Lip 100,9g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>545 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 54,6g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc</p>
15	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>752 Kcal 20,5g Prot 33,8g Lip 116g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 19,5g Prot 23,9g Lip 58,9g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>650 Kcal 22,3g Prot 24,4g Lip 73,8g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>1035 Kcal 27,1g Prot 26,3g Lip 131,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>456 Kcal 23,8g Prot 15,9g Lip 47,3g 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, plátano, manzana 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. N.º2816) / 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)

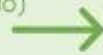


### PUEDES CENAR

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>479 Kcal 26,4g Prot 15,9g Lip 48,9g Hc</p>	<p>Ensalada de garbanzos Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>549 Kcal 25,9g Prot 16,7g Lip 63,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>652 Kcal 23g Prot 19g Lip 90,2g Hc</p>
8	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>789 Kcal 31g Prot 18,7g Lip 104,7g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>598 Kcal 25,3g Prot 27,8g Lip 55,3g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de pollo en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>678 Kcal 25,7g Prot 18,9g Lip 93,1g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>505 Kcal 22,9g Prot 18,7g Lip 54,4g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Pollo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 14)</p> <p>654 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 86,4g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>640 Kcal 28,6g Prot 23,6g Lip 75,5g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>667 Kcal 21,4g Prot 27,6g Lip 72,2g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de pechuga de pollo completa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (11, 14)</p> <p>651 Kcal 23,7g Prot 18,5g Lip 66,5g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 6)</p> <p>616 Kcal 30,5g Prot 18,9g Lip 70,3g 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, plátano, manzana 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. N.º2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / 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



MÁS VERDE

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi<sup>o</sup> 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)

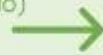


### PUEDES CENAR

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>671 Kcal 54,4g Prot 44,8g Lip 52,5g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7)</p> <p>545 Kcal 27,5g Prot 17,8g Lip 59,6g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>567 Kcal 22,3g Prot 21,1g Lip 62,5g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Pollo con salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>669 Kcal 28,2g Prot 16,2g Lip 94,8g Hc</p>
8	<p>*Sopa de picadillo de pollo Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>664 Kcal 23,4g Prot 15,2g Lip 94,1g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>507 Kcal 22,3g Prot 18,8g Lip 55,2g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>747 Kcal 28,3g Prot 22,4g Lip 100,9g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>545 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 54,6g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc</p>
15	<p>Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>684 Kcal 25,7g Prot 21,7g Lip 89,3g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 19,5g Prot 23,9g Lip 58,9g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>650 Kcal 22,3g Prot 24,4g Lip 73,8g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>1035 Kcal 27,1g Prot 26,3g Lip 131,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>456 Kcal 23,8g Prot 15,9g Lip 47,3g 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, plátano, manzana 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. N.º2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / 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)

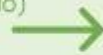


### PUEDES CENAR

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>708 Kcal 20,5g Prot 23g Lip 90,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>671 Kcal 54,4g Prot 44,8g Lip 52,5g Hc</p>	<p>*Sopa de ave con fideos Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14, 7)</p> <p>545 Kcal 27,5g Prot 17,8g Lip 59,6g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>659 Kcal 17,1g Prot 28,4g Lip 74,9g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Pollo con salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>669 Kcal 28,2g Prot 16,2g Lip 94,8g Hc</p>
8	<p>*Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>779 Kcal 18,8g Prot 24g Lip 103,8g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>507 Kcal 22,3g Prot 18,8g Lip 55,2g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7)</p> <p>747 Kcal 28,3g Prot 22,4g Lip 100,9g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>545 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 54,6g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc</p>
15	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>752 Kcal 20,5g Prot 33,8g Lip 116g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>561 Kcal 19,5g Prot 23,9g Lip 58,9g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>650 Kcal 22,3g Prot 24,4g Lip 73,8g Hc</p>	<p>*Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera casera completa Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>1035 Kcal 27,1g Prot 26,3g Lip 131,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>456 Kcal 23,8g Prot 15,9g Lip 47,3g 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, plátano, 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. N.º2816) / H.C. Cok (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)

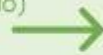


### PUEDES CENAR

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

