



	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>442 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 41,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>515 Kcal 31,4g Prot 17,4g Lip 58,2g 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>515 Kcal 267g Prot 20,4g Lip 53g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras 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>691 Kcal 24,5g Prot 29g Lip 76,9g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan (4, 1)</p> <p>530 Kcal 23,4g Prot 16,4g Lip 69,5g Hc</p>
8	<p>Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)</p> <p>625 Kcal 24,9g Prot 28,1g Lip 60,9g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>386 Kcal 21,7g Prot 12g Lip 46,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (7, 1)</p> <p>813 Kcal 19,7g Prot 24,3g Lip 108g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Pollo salteado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (7, 14, 1)</p> <p>519 Kcal 27,8g Prot 22,2g Lip 49,8g Hc</p>	<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>685 Kcal 20,2g Prot 23,8g Lip 92g Hc</p>
15	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1)</p> <p>607 Kcal 20,6g Prot 30,4g Lip 92,5g Hc</p>	<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>572 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 61,2g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza a la romana casera Patatas panadera Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14, 7)</p> <p>710 Kcal 28,2g Prot 28,3g Lip 76,9g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>651 Kcal 27,4g Prot 29g Lip 70,1g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas Merluza en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11)</p> <p>514 Kcal 28,7g Prot 18,8g 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. 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



¡OSTRAS! 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

