



	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 / 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>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)</p> <p>779 Kcal 32,4g Prot 36,8g Lip 71,9g 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 Verduritas y patata Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (7, 1)</p> <p>966 Kcal 24,2g Prot 25g Lip 140,4g Hc</p>	<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>	<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>	<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>	<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>	<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>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 1, 10, 11)</p> <p>593 Kcal 32,7g Prot 19,3g Lip 65,5g 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)



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

