

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 468 Kcal 265,2g Prot 18,8g Lip 45,9g Hc	2	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) * Ragout de pollo en salsa de verduras Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 632 Kcal 41,9g Prot 21,5g Lip 66,8g Hc	3	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 646 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 79,7g Hc	4	Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda al perejil Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 602 Kcal 17,1g Prot 21,2g Lip 61,8g Hc	5	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 673 Kcal 19,5g Prot 28,3g Lip 81,2g Hc
8	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 787 Kcal 35,9g Prot 32,9g Lip 84,9g Hc	9	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) 557 Kcal 26,7g Prot 22,9g Lip 51,9g Hc	10	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 1) 708 Kcal 28,4g Prot 13,2g Lip 116,4g Hc	11	Salmorejo con taquitos de jamón y huevo Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 7) 499 Kcal 32,5g Prot 23,4g Lip 36,5g Hc	12	Espirales integrales con verduras Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 699 Kcal 22,4g Prot 22,7g Lip 94,5g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1) 669 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc	16	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 620 Kcal 32,1g Prot 26,9g Lip 63,9g Hc	17	Crema de zanahoria Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 647 Kcal 28,5g Prot 18,8g Lip 87,8g Hc	18	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 14, 7) 641 Kcal 36,7g Prot 24,4g Lip 65,4g Hc	19	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) 555 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 52,8g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, 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) / 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)
 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



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

