

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)

465 Kcal 265g Prot 18,7g Lip 45,7g Hc

2

Alubias blancas estofadas
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

546 Kcal 31,7g Prot 19,8g Lip 61,2g Hc

3

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

442 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 41,7g Hc

4

Garbanzos estofados
Limanda con tomate
Champiñón salteado
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

548 Kcal 13,9g Prot 17,9g Lip 58,6g Hc

5

Arroz hortelano (champiñón y zanahoria)
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)

592 Kcal 19,7g Prot 27,2g Lip 63,5g Hc

8

Patatas estofadas
Abadejo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

501 Kcal 36,5g Prot 14,5g Lip 50,6g Hc

9

Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

581 Kcal 23,6g Prot 27,9g Lip 51,4g Hc

10

Paella de verduras
Merluza al ajillo
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

584 Kcal 25,5g Prot 15,7g Lip 82,2g Hc

11

Salmorejo con taquitos de jamón y huevo
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14, 7)

505 Kcal 22,5g Prot 22,6g Lip 50,8g Hc

12

Espirales integrales con salsa de tomate
Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

701 Kcal 20,6g Prot 23,8g Lip 95,5g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 14, 1)

579 Kcal 14,5g Prot 22,3g Lip 78,9g Hc

16

Potaje de alubias blancas con verduras
Lomo en salsa de manzana
Zanahoria asada ECO
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

581 Kcal 29,5g Prot 23,7g Lip 63,9g Hc

17

Crema de zanahoria
Merluza en salsa verde
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

594 Kcal 25g Prot 20,7g Lip 67,3g Hc

18

Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento)
Tiras de pollo empanadas caseras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 3, 14, 7)

622 Kcal 30,7g Prot 26,9g Lip 59,7g Hc

19

Lentejas estofadas
Abadejo con salsa provenzal
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

532 Kcal 33,1g Prot 17,8g Lip 53,4g 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. (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

alga^{di} 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

