

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) 621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc	2	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 686 Kcal 36,9g Prot 25,2g Lip 80,1g Hc	3	Crema de calabacín Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 623 Kcal 32,2g Prot 17,9g Lip 80,5g Hc	4	Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 645 Kcal 17,6g Prot 23g Lip 67,4g Hc	5	Arroz hortelano (j.verde, calabacín 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) 732 Kcal 22,5g Prot 30,5g Lip 88,9g Hc
8	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 805 Kcal 38,1g Prot 34,1g Lip 84,8g Hc	9	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 695 Kcal 27,8g Prot 27,9g Lip 71,8g Hc	10	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc	11	Salmorejo Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 686 Kcal 45,5g Prot 33,3g Lip 49,8g 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) 746 Kcal 21,9g Prot 24g Lip 105g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 7, 14, 1) 689 Kcal 19,1g Prot 25,3g Lip 94,8g Hc	16	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Filete de pollo a la manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 623 Kcal 37,2g Prot 20,5g Lip 72,2g Hc	17	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc	18	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 7) 731 Kcal 24,3g Prot 33,8g Lip 80,3g Hc	19	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11) 607 Kcal 38,3g Prot 18,1g Lip 64,2g Hc



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GLUTEN CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAÑETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCOS ALTRAMUCES SULFITOS

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

