

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 679 Kcal 264,1g Prot 18,5g Lip 88,7g Hc	2	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc	3	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc	4	Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 671 Kcal 15,6g Prot 22,6g Lip 72,2g 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 sin alérgenos (3, 7, 14) 756 Kcal 20,3g Prot 30g Lip 93,6g Hc
8	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14, 1) 864 Kcal 32,5g Prot 33,1g Lip 95,2g Hc	9	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 802 Kcal 30,2g Prot 36,3g Lip 76,7g Hc	10	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc	11	Salmorejo Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 712 Kcal 43,5g Prot 32,9g Lip 54,6g 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 sin alérgenos (1, 14) 769 Kcal 19,7g Prot 23,5g Lip 109,8g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14) 715 Kcal 17,1g Prot 24,9g Lip 99,6g Hc	16	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 668 Kcal 30g Prot 26,1g Lip 76g Hc	17	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 612 Kcal 22,3g Prot 22,7g Lip 68,4g Hc	18	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 617 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 78,9g Hc	19	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 630 Kcal 36g Prot 17,6g Lip 68,9g Hc



A: ALÉRGENOS
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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS

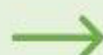


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º   Cereales (arroz/pasta)



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

