

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	* Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc	2	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) * Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 737 Kcal 39,5g Prot 25,6g Lip 85g 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 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 687 Kcal 13g Prot 23,2g Lip 99,6g 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) 845 Kcal 30,4g Prot 31,9g Lip 95,3g Hc	9	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 719 Kcal 25,6g Prot 27,4g Lip 76,5g Hc	10	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 582 Kcal 21,9g Prot 12,1g Lip 88,8g Hc	11	Salmorejo Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 40,3g Prot 30,7g Lip 49,4g Hc	12	*Espirales con salsa de tomate Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 726 Kcal 13,3g Prot 17,5g Lip 75,3g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 14) 695 Kcal 15,7g Prot 23,4g Lip 99,5g 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, 4) 611 Kcal 21,6g Prot 22,7g Lip 69,1g Hc	18	*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 810 Kcal 26,2g Prot 14,1g Lip 91,6g Hc	19	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 685 Kcal 45,4g Prot 17g Lip 73,4g 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

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

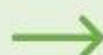


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º   Cereales (arroz/pasta)



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

