

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, 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) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 664 Kcal 25,5g Prot 22,6g Lip 81,2g Hc
8	* Ensalada de patata Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 802 Kcal 26,1g Prot 28,7g Lip 94,7g Hc	9	Lentejas guisadas (chorizo) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) 688 Kcal 34,7g Prot 27,5g Lip 66,9g 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 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 Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 7, 14) 674 Kcal 28,4g Prot 21g Lip 86,5g Hc	16	Alubias blancas a la vinagreta Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 33,1g Prot 22,7g Lip 89,3g 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 con verduras * Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 804 Kcal 26,2g Prot 16g Lip 86,5g 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: 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS

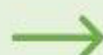


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

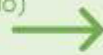
1º   Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º   Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



  Huevo

Pescado o carne



POSTRES   Fruta



Lácteo o Fruta



  Leche

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

