

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	Pisto de verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 14) 536 Kcal 25g Prot 21,5g Lip 55,3g 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	Patatas aliñadas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4) 555 Kcal 7,8g Prot 17,6g Lip 63,1g Hc	5	Arroz con verduras Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 7 , 14) 728 Kcal 20,1g Prot 27g 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	* Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14) 594 Kcal 17,9g Prot 24g Lip 65,9g 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 Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g 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	*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 570 Kcal 19,5g Prot 23,7g Lip 61,6g 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 Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 865 Kcal 29,4g Prot 16,3g Lip 96,7g Hc	19	Pisto de verduras Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 4 , 14) 449 Kcal 24,7g Prot 14,1g Lip 48g 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)



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

