

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 713 Kcal 266,5g Prot 32,7g Lip 106,1g 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 Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc	4	Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Pollo con salsa de tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 656 Kcal 36,3g Prot 24,2g Lip 68,7g 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 de patata Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 652 Kcal 28,7g Prot 20,8g Lip 84,3g Hc	9	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 779 Kcal 32,4g Prot 36,8g Lip 71,9g Hc	10	Paella de verduras Cinta de lomo al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1) 749 Kcal 28,8g Prot 18,6g Lip 114,6g Hc	11	Salmorejo con taquitos de jamón y huevo Pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 3, 14, 7) 736 Kcal 48,8g Prot 35,2g Lip 55,2g 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 con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1) 699 Kcal 16,4g Prot 26g Lip 97,7g Hc	16	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 645 Kcal 32,2g Prot 26,6g Lip 71,2g Hc	17	Crema de zanahoria *Huevos al plato Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 801 Kcal 27,4g Prot 31,9g Lip 94,6g 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 (1, 14, 7) 591 Kcal 32,3g Prot 17,1g Lip 74,1g Hc	19	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 614 Kcal 37,3g Prot 19,9g Lip 63,5g 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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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



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