

1	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES
	Sopa minestrone Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 9, 3, 14) 755 Kcal 23,8g Prot 32,2g Lip 108,5g Hc		Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Brócoli gratinado con queso Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 783 Kcal 22,1g Prot 28,5g Lip 86,1g Hc		Crema de calabacín Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 778 Kcal 11,3g Prot 36,9g Lip 84,6g Hc		Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Cuscús de verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 621 Kcal 25,7g Prot 23g Lip 62,8g Hc		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 Guisantes salteados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 654 Kcal 18g Prot 18,4g Lip 99,4g Hc	9	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 695 Kcal 27,8g Prot 27,9g Lip 71,8g Hc	10	Paella de verduras Salchichas veganas Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (6, 1) 681 Kcal 16g Prot 16,3g Lip 114,8g Hc	11	Salmorejo Revuelto de huevo Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 526 Kcal 16,7g Prot 28,4g Lip 49,3g 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 Cuscús Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 547 Kcal 19,5g Prot 16,6g Lip 81,7g 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) Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 7) 753 Kcal 11,3g Prot 40,9g Lip 69,2g Hc	19	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Arroz al horno con champiñón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 718 Kcal 23g Prot 17,8g Lip 107,6g Hc



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 GLUTEN CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAÑETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUCES SULFITOS

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

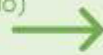
1º Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 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

