

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<b>Sopa de ave con fideos integrales ECO</b> Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc	<b>Alubias blancas estofadas</b> (pimiento,zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 821 Kcal 66,3g Prot 48,6g Lip 77,4g Hc	<b>Crema de calabacín</b> 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	<b>Garbanzos con verduras</b> Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 649 Kcal 18,1g Prot 21,2g Lip 70,6g Hc	<b>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)</b> 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	<b>Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)</b> Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 744 Kcal 32g Prot 29g Lip 85,4g Hc	<b>Lentejas guisadas (chorizo)</b> 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	<b>Paella de verduras</b> Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc	<b>Crema de coliflor ECO con queso</b> Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 14, 1) 650 Kcal 33,9g Prot 27,3g Lip 63,1g Hc	<b>Espirales integrales con salsa de tomate</b> Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 729 Kcal 21,5g Prot 24g Lip 101,5g Hc
15	<b>Arroz a banda</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 7, 14, 1) 689 Kcal 19,1g Prot 25,3g Lip 94,8g Hc	<b>Crema de zanahoria</b> Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11) 589 Kcal 24,5g Prot 23,2g Lip 63,7g Hc	<b>Alubias blancas guisadas</b> Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1) 872 Kcal 38,7g Prot 35g Lip 105,1g Hc	<b>Macarrones con verduras</b> Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14) 618 Kcal 32,2g Prot 18,2g Lip 76,6g Hc	<b>Lentejas con arroz integral</b> Limanda en salsa Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 7, 1, 6, 10, 11) 658 Kcal 21,2g Prot 19,5g Lip 71,7g Hc
22	<b>Sopa de ave con fideos integrales ECO</b> Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 563 Kcal 262,1g Prot 32,1g Lip 74g Hc	<b>Lentejas guisadas (chorizo)</b> Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 10, 11) 704 Kcal 39,6g Prot 29,5g Lip 65,6g Hc	<b>24 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO</b> Códitos al gratén Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 7, 6, 14) 779 Kcal 25,8g Prot 36,9g Lip 85,6g Hc	25	26



**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 (TS) / RA Csl (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



1

LA PRADERA DE LA XANA  
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL  
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL  
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES  
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS  
CARLA LLB.

FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

Si quieres conocer al resto de PREMIADOS estarán  
publicados en nuestras redes

