



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>* Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>844 Kcal 64g Prot 48,1g Lip 82,2g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>675 Kcal 16,2g Prot 20,8g Lip 75,4g Hc</p>	<p>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 sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>756 Kcal 20,3g Prot 30g Lip 93,6g Hc</p>
8	<p>Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>784 Kcal 24,3g Prot 26,7g Lip 95,9g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>802 Kcal 30,2g Prot 36,3g Lip 76,7g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>582 Kcal 21,9g Prot 12,1g Lip 88,8g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>676 Kcal 32g Prot 26,9g Lip 67,9g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14)</p> <p>715 Kcal 17,1g Prot 24,9g Lip 99,6g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>611 Kcal 21,6g Prot 22,7g Lip 69,1g Hc</p>	<p>Alubias blancas guisadas Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14)</p> <p>745 Kcal 32,3g Prot 34g Lip 77,5g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>830 Kcal 25,7g Prot 17,2g Lip 85,8g Hc</p>	<p>Lentejas con arroz integral Limanda en salsa Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>682 Kcal 18,9g Prot 19g Lip 76,5g Hc</p>
22	<p>* Sopa de ave Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>618 Kcal 23,8g Prot 32,3g Lip 80,7g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>727 Kcal 37,3g Prot 29g Lip 70,4g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>597 Kcal 23,4g Prot 12,3g Lip 49,2g Hc</p>		
23					
24					
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. Nº2816) / H.C Cok (CYL00366) / R.N (TS) / RA 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



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