

	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	Alubias blancas estofadas (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	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	Garbanzos con verduras Pollo con salsa de tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 660 Kcal 36,8g Prot 22,5g Lip 71,9g 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	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 653 Kcal 29g Prot 20g Lip 85,3g Hc	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	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	Crema de coliflor ECO con queso 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	Espirales integrales con salsa de tomate 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	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	Crema de zanahoria *Huevos al plato Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 651 Kcal 23,2g Prot 31,3g Lip 62,2g Hc	Alubias blancas guisadas 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	Macarrones con verduras 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	Lentejas con arroz integral Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 668 Kcal 38,7g Prot 22,2g Lip 70,3g Hc
22	Sopa de ave con fideos integrales ECO Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 563 Kcal 262,3g Prot 32,1g Lip 73,9g Hc	Lentejas guisadas (chorizo) Cinta de lomo con tomate Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 1) 730 Kcal 38g Prot 33,7g Lip 65g Hc	Coditos al gratén *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 7, 14) 639 Kcal 33,8g Prot 20,3g Lip 79,4g Hc		
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. N°2816) / H.C Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / 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



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



¡OSTRAS! 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

