



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1		2			
					<u>FESTIVO NACIONAL</u>	<u>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</u>			
5	*Macarrones con tomate Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 388 Kcal 13,5g Prot 13,5g Lip 45,4g Hc	6	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc	7	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 482 Kcal 19,2g Prot 8,8g Lip 60,9g Hc	8	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al horno *TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 10, 14) 704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Filete de pollo a la manzana *Calabacín chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 716 Kcal 32g Prot 26,9g Lip 69,4g Hc
12	Crema de coliflor Filete de pollo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 486 Kcal 27,5g Prot 7,7g Lip 68g Hc	13	*Espirales rehogados con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc	14	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 79,4g Hc	15	<u>DÍA FESTIVO</u>	16	<u>DIA SIN GLUTEN</u> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc
19	Sopa de ave Albóndigas de pollo en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 498 Kcal 28,8g Prot 16,3g Lip 50,3g Hc	20	Crema de calabacín Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 479 Kcal 18,8g Prot 8,7g Lip 58g Hc	21	Espaguetis al ajillo Salmón al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 601 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 47,5g Hc	22	Garbanzos con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc	23	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 660 Kcal 18,8g Prot 22,8g Lip 117,9g Hc
26	Lentejas estofadas Pollo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 680 Kcal 40,7g Prot 11,7g Lip 88g Hc	27	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 598 Kcal 11g Prot 22,1g Lip 71g Hc	28	Arroz con salchichas de pavo Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 4, 14) 705 Kcal 23,7g Prot 11,6g Lip 94,3g Hc	29	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 79,4g Hc	30	Ensalada de pasta Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 445 Kcal 23,9g Prot 12,3g Lip 53,7g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366/ R.N (T.S.)

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 91547 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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

Pescado o huevo
Pescado o carne

Lácteo o Fruta
Fruta

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**
LUCÍA LB. 3ºB
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**
CLAUDIA V.B. 1ºB
FUNDACIÓN CALDEIRO



3 **ZUMO DE DINOSAURIO**
BOSCO G.O. 5ºB
COLEGIO MATER INMACULATA

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

