

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Macarrones con salsa de tomate
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
663 Kcal 16,2g Prot 22,7g Lip 95g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
644 Kcal 37,4g Prot 14,2g Lip 77,9g Hc

7

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
636 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip 76,8g Hc

8

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza al horno
*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 4, 10, 14, 1)
667 Kcal 25,5g Prot 10g Lip 88,6g Hc

9

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Lomo en salsa de manzana
Chips de calabacín
Yogur sabor
Pan integral
(3, 4, 14, 1, 7)
666 Kcal 30,1g Prot 37,2g Lip 44,5g Hc

12

Gratinado de coliflor con queso
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14)
704 Kcal 33,3g Prot 24g Lip 79,2g Hc

13

Espirales con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14)
697 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 88,9g Hc

14

JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO
Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Rollo, patata y zanahoria
Limonada
Rosquilla
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
769 Kcal 35,7g Prot 33,6g Lip 75,2g Hc

15

DÍA FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN
Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
703 Kcal 28,2g Prot 22,8g Lip 74,2g Hc

19

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 14)
663 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 89,9g Hc

20

Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1)
601 Kcal 20,2g Prot 12,1g Lip 81,2g Hc

21

Espaguetis carbonara (bacon)
Salmón al horno
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 4)
755 Kcal 38,7g Prot 16,9g Lip 67g Hc

22

Garbanzos con verduras
Roti de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 6, 7)
613 Kcal 27,9g Prot 23,9g Lip 66,3g Hc

23

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(3, 14, 7, 1)
608 Kcal 21,1g Prot 24,7g Lip 94,8g Hc

26

Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús con zanahoria al curry
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)
785 Kcal 43,8g Prot 15,7g Lip 78g Hc

27

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)
700 Kcal 17,5g Prot 23,4g Lip 87,7g Hc

28

Arroz con salchichas de pavo
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(6, 1, 3, 4, 7, 14)
519 Kcal 10,9g Prot 13,9g Lip 84,8g Hc

29

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Rollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
672 Kcal 34,8g Prot 24g Lip 73,9g Hc

30

Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Gelatina de fresa
Pan
(1, 6, 14, 3, 4)
609 Kcal 33,6g Prot 14,4g Lip 82,8g Hc

*SAMYRECETAS CONCURSO

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: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N. (T.S. Nº1169/2011 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/Quendo, 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

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



TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
LUCÍA LB. 3ºB
COLEGIO AGUSTINIANO



CREPES ESTRELLADOS
CLAUDIA V.B. 1ºB
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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

