algadi

COLEGIO CRISTO REY - MADRID

SIN HUEVO JUNIO 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 * Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1) 709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc	3 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc	4 Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4) 671 Kcal 15,6g Prot 22,6g Lip 72,2g Hc	5 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 664 Kcal 25,5g Prot 22,6g Lip 81,2g Hc
8 Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1 , 4) 797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc	9 Lentejas guisadas (chorizo) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 7 , 14 , 1) 688 Kcal 34,7g Prot 27,5g Lip 66,9g Hc	10 Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc	11 Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7 , 14) 622 Kcal 28,8g Prot 24,7g Lip 62,8g Hc	12 *Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 764 Kcal 16g Prot 19,7g Lip 76,9g Hc
15 Arroz a banda Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 12 , 7 , 14) 674 Kcal 28,4g Prot 21g Lip 86,5g Hc	16 Alubias blancas a la vinagreta Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 33,1g Prot 22,7g Lip 89,3g Hc	17 Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1 , 4) 612 Kcal 22,3g Prot 22,7g Lip 68,4g Hc	18 *Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 865 Kcal 29,4g Prot 16,3g Lip 96,7g Hc	19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1 , 4) 630 Kcal 36g Prot 17,6g Lip 68,9g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

VMÁS VERDE

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 Col.(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A 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

algadi educa

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

	SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

SIN GLUTEN
COLABORADOR

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. ¡OSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPALETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN R.L
VICTORIA R.L
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