

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>683 Kcal 36,7g Prot 25,1g Lip 80,1g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>645 Kcal 17,6g Prot 23g Lip 67,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>661 Kcal 14,9g Prot 23,6g Lip 94,8g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>659 Kcal 23,2g Prot 30,2g Lip 78,5g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)</p> <p>736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>555 Kcal 27,9g Prot 22g Lip 57,9g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>726 Kcal 21,2g Prot 23,9g Lip 101,5g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1)</p> <p>669 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>642 Kcal 32g Prot 26,5g Lip 71,2g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>597 Kcal 32,2g Prot 15,3g Lip 79,2g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>604 Kcal 38g Prot 18g Lip 64,1g Hc</p>



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. 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



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



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

