

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 621 Kcal 269,9g Prot 20,4g Lip 77,4g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 686 Kcal 36,9g Prot 25,2g Lip 80,1g 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 a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (14, 4, 7, 1) 659 Kcal 18,6g Prot 24,5g Lip 65,8g 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	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g 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) 745 Kcal 28g Prot 39,1g Lip 78,7g Hc	Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 1) 815 Kcal 32,6g Prot 19,4g Lip 114,9g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (7, 14, 1) 595 Kcal 30,8g Prot 25,1g Lip 58g Hc	Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11) 784 Kcal 24,6g Prot 26,2g Lip 106,7g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 7, 14, 1) 689 Kcal 19,1g Prot 25,3g Lip 94,8g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 645 Kcal 32,2g Prot 26,6g Lip 71,2g Hc	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc	<b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO</b> Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 6, 14, 7) 791 Kcal 27,4g Prot 34,1g Lip 90,5g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11) 607 Kcal 38,3g Prot 18,1g Lip 64,2g Hc



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. N.º 2816) / H.C. Col: (CYL00366) / R.N (T.S.) / R.A. Col (MAD0163)

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



## 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



### 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