



	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 / Pan Integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>686 Kcal 36,9g Prot 25,2g 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 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)</p> <p>732 Kcal 22,5g Prot 30,5g Lip 88,9g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veranlega 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 guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan Integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)</p> <p>745 Kcal 28g Prot 39,1g Lip 78,7g 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 con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 14, 1)</p> <p>650 Kcal 33,9g Prot 27,3g Lip 63,1g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan Integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>729 Kcal 21,5g Prot 24g Lip 101,5g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 7, 14, 1)</p> <p>689 Kcal 19,1g Prot 25,3g Lip 94,8g Hc</p>	<p>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)</p> <p>645 Kcal 32,2g Prot 26,6g 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><b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO</b> Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 7)</p> <p>731 Kcal 24,3g Prot 33,8g Lip 80,3g Hc</p>	<p>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)</p> <p>607 Kcal 38,3g Prot 18,1g Lip 64,2g Hc</p>



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS NUEVOS
- 3 PESCADO CACAHUETES
- 4 SOJA
- 5 LÁCTEOS
- 6 FRUTO SECOS
- 7 APO
- 8 MOSTAZA
- 9 SÉSAMO
- 10 MOLUSCOS
- 11 ALTRAMUCCES SULFITOS
- 12
- 13
- 14

**A: ALÉRGENOS 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°2816) / H.C. Col. (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. CdI (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 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)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES Fruta  
Leche



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



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

