

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1)

670 Kcal 29,9g Prot 9,9g Lip 104,6g Hc

3

Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
Berenjenas rebozadas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

713 Kcal 24,2g Prot 36,4g Lip 63,6g

4

Garbanzos con verduras
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

564 Kcal 36,8g Prot 14,4g Lip 67,5g

5

Macarrones con tomate y chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 3, 14)

663 Kcal 21,6g Prot 29,1g Lip 70,9g

6

Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(4, 14, 6, 7, 1)

721 Kcal 38,5g Prot 36,3g Lip 56,9g

9

Lentejas estofadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

721 Kcal 36,2g Prot 21,6g Lip 112,7g Hc

10

Crema de calabacín
Lasaña de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 4, 6, 7)

629 Kcal 14,4g Prot 11,1g Lip 78g Hc

11

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

652 Kcal 34,7g Prot 24g Lip 69,2g Hc

12

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

648 Kcal 25,9g Prot 9,8g Lip 83,7g Hc

13

Macarrones con verduras
Cinta de lomo empanada
Puré de patatas
Yogur natural
Pan integral
(1, 3, 6, 7)

789 Kcal 35,2g Prot 23g Lip 99,4g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

526 Kcal 22,4g Prot 26,1g Lip 48,1g Hc

17

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

797 Kcal 57,6g Prot 38,1g Lip 76,9g Hc

18

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 4)

717 Kcal 21,6g Prot 17,8g Lip 78,9g Hc

19

Patatas estofadas con verduras
Albóndigas mixtas en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

560 Kcal 13,1g Prot 14,2g Lip 55,2g Hc

20

JORNADA FIN DE CURSO

Sopa de ave con fideos
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Yogur natural
(1, 3, 7)

736 Kcal 31,8g Prot 34,2g Lip 71,8g Hc

23

24

25

26

27

30

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.)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

**"Algadi les desea #Felicesvacaciones"**

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

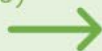
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



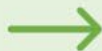
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



SAMYGREEN Fomenta el consumo de agua



Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.

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

