

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Macarrones con salsa de tomate
Huevos con bonito y salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14)

575 Kcal 22,7g Prot 16,1g Lip 74,5g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

589 Kcal 36,5g Prot 11,2g Lip 71,2g Hc

7

Crema de verduras (calabacín, acelga
y zanahoria)
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

691 Kcal 29g Prot 19,5g Lip 83,5g Hc

8

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

634 Kcal 25g Prot 9,8g Lip 81,3g Hc

9

Ensalada campera (atún, huevo y
aceituna)
Filete de pollo a la manzana
Chips de calabacín
Yogur natural
Pan integral
(3, 4, 14, 1, 7)

571 Kcal 34,8g Prot 31,3g Lip 36,3g Hc

12

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

626 Kcal 27,1g Prot 23,2g Lip 66,3g Hc

13

Espirales con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14)

697 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 88,9g Hc

14

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

672 Kcal 34,8g Prot 24g Lip 73,9g Hc

15

Arroz primavera
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1)

662 Kcal 31,2g Prot 8,1g Lip 108,1g Hc

16

DIA SIN GLUTEN
Crema de coliflor
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

548 Kcal 25,3g Prot 20,3g Lip 56,5g Hc

19

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 14)

663 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 89,9g Hc

20

Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1)

601 Kcal 20,2g Prot 12,1g Lip 81,2g Hc

21

Espaguetis carbonara (bacon)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 4, 14)

710 Kcal 37,4g Prot 16,8g Lip 65,1g Hc

22

Arroz con salsa de tomate
Ragut de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

606 Kcal 27,3g Prot 16,6g Lip 82,6g Hc

23

Garbanzos con verduras
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur natural
Pan integral
(14, 3, 7, 1)

622 Kcal 31,1g Prot 31,4g Lip 50g Hc

26

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

668 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 81,9g Hc

27

Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Verduritas y patata
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

774 Kcal 42,4g Prot 15,2g Lip 73,4g Hc

28

Arroz con salchichas de pavo
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(6, 1, 3, 4, 7, 14)

658 Kcal 15,4g Prot 14,8g Lip 110,5g Hc

29

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

672 Kcal 34,8g Prot 24g Lip 73,9g Hc

30

Ensalada de pasta con manzana y
dados de jamón york
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(1, 6, 14, 3, 4, 7)

699 Kcal 34,1g Prot 18,2g Lip 67,8g Hc

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



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)

2º   Carne (pollo, ternera, cerdo)
  Huevo

POSTRES   Fruta
  Leche

PUEDES CENAR

  Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

  Pescado o huevo
  Pescado o carne

  Lácteo o Fruta
  Fruta

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
LUCÍA LB. 3ºB
COLEGIO AGUSTINIANO



CREPES ESTRELLADOS
CLAUDIA V.B. 1ºB
FUNDACIÓN CALDEIRO



ZUMO DE DINOSAURIO
BOSCO G.O. 5ºB
COLEGIO MATER INMACULATA

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

