



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
--	--	--	---	---

5	6	7	8	9
	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14,1,7) 690 Kcal 39,6g Prot 15,9g Lip 75,2g Hc	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14,1) 636 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip 76,8g Hc	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Merluza al horno <u>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</u> Yogur sabor Pan (3,6,4,10,14,7,1) 713 Kcal 27,8g Prot 11,8g Lip 86g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Chips de calabacín Fruta del tiempo Pan integral (3,4,14,1) 620 Kcal 27,9g Prot 35,5g Lip 47,2g Hc

12	13	14	15	16
Crema de coliflor con queso Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (7,14,1) 697 Kcal 32,2g Prot 22g Lip 84,8g Hc	Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1,4,14,7) 742 Kcal 23,7g Prot 26,8g Lip 86,3g Hc	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 730 Kcal 32,1g Prot 30g Lip 80g Hc	Arroz primavera Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (4,14,7,1) 707 Kcal 33,4g Prot 9,8g Lip 105,4g Hc	<u>DIA SIN GLUTEN</u> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc

19	20	21	22	23
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	Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14,6,7,1) 647 Kcal 22,4g Prot 13,9g Lip 78,6g Hc	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) 755 Kcal 38,7g Prot 16,9g Lip 67g Hc	Garbanzos con verduras Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14,1,6,7) 659 Kcal 30,1g Prot 25,6g Lip 63,6g Hc	Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (3,6,14,1) 504 Kcal 15,9g Prot 15,5g Lip 71,7g Hc

26	27	28	29	30
Crema de judías verdes Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,3,1) 703 Kcal 16,6g Prot 23g Lip 91,4g Hc	Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Yogur sabor Pan (14,1,7) 830 Kcal 46g Prot 17,5g Lip 75,3g Hc	Arroz con salchichas de pavo Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6,4,14,1) 685 Kcal 31,8g Prot 19,5g Lip 91,4g Hc	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Tarrina de nata y fresa s/g Pan (6,7,14,3,1) 784 Kcal 32,9g Prot 33,5g Lip 80g Hc	Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,6,14,3,4,7) 676 Kcal 13,2g Prot 13,3g Lip 73,9g Hc

\* SAMYRECETAS CONCURSO



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)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES Fruta



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



1

TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2

CREPES ESTRELLADOS  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



3

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

Si quieres conocer al resto de PREMIADOS estarán  
publicados en nuestras redes

