



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14,1,6)

665 Kcal 38,9g Prot 15,4g Lip 73,8g Hc

7

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc

1

2

FESTIVO NACIONAL

8

Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)
Merluza al horno
*TIMBAL DE VERDURAS
ALUCINANTE
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(6,3,6,4,10,14)

688 Kcal 27g Prot 11,3g Lip 84,5g Hc

9

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Lomo en salsa de manzana
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3,4,14)

712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc

12

Crema de coliflor
Cinta de lomo al ajillo
Patatas a lo pobre
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

555 Kcal 22,9g Prot 17,6g Lip 68g Hc

13

*Espirales rehogados con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(4,14,6)

505 Kcal 20,7g Prot 12,8g Lip 40,1g Hc

14

Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con huevo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3,14)

513 Kcal 19,1g Prot 11,9g Lip 76,4g Hc

15

Arroz primavera
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(4,14,6)

544 Kcal 28,1g Prot 8,5g Lip 78,2g Hc

16

DIA SIN GLUTEN
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

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

499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc

20

Crema de calabacín
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14,6)

484 Kcal 17,2g Prot 12,5g Lip 51,4g Hc

21

Espaguetis al ajillo
Salmón al horno
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

601 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 47,5g Hc

22

Garbanzos con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14,6)

542 Kcal 31,3g Prot 13,7g Lip 62,1g Hc

23

Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3,14)

584 Kcal 14,1g Prot 14,8g Lip 91g Hc

26

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,3)

602 Kcal 10,2g Prot 21,7g Lip 75g Hc

27

Lentejas estofadas
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús con zanahoria al curry
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14,1,6)

806 Kcal 45,3g Prot 17g Lip 73,9g Hc

28

Arroz con salchichas de pavo
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6,4,14)

722 Kcal 29,9g Prot 19g Lip 100,5g Hc

29

Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con huevo
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(3,14,6)

498 Kcal 22,6g Prot 13,7g Lip 63,3g Hc

30

Ensalada de pasta
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14,4)

471 Kcal 17,4g Prot 9,2g Lip 48,9g 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/Quendo, 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

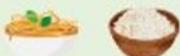
OTROS



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



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



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

