COL. STA Mª DEL LLANO

MENÚ BASAL JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Bacalao con tomate Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (4 , 1) 670 Kcal 30,6g Prot 9,9g Lip 104,7g Hc	**3** Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Berenjenas rebozadas Yogur sabor Pan (14 , 1 , 7) 778 Kcal 26,6g Prot 38,2g Lip 65,6g	**4** Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3 , 4 , 14 , 1) 642 Kcal 35,4g Prot 27,7g Lip 64,1g	**5** Macarrones con tomate y chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1 , 6 , 7 , 3 , 14) 736 Kcal 22,5g Prot 32,6g Lip 75,5g	**6** Guiso de patatas con rape Salchichas de pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (4 , 14 , 6 , 1) 709 Kcal 35,9g Prot 33,5g Lip 63,7g
9 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14 , 3 , 1) 713 Kcal 36,2g Prot 21,6g Lip 112,8g Hc	**10** Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14 , 4 , 7 , 1) 708 Kcal 27,7g Prot 11,2g Lip 68,7g Hc	**11** Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan (6 , 7 , 14 , 3 , 1) 711 Kcal 32g Prot 30g Lip 75,4g Hc	**12** Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan (3 , 6 , 1 , 4 , 14 , 7) 721 Kcal 28,3g Prot 12,5g Lip 85,8g Hc	**13** Sopa minestrone Cinta de lomo empanada Puré de patatas Fruta del tiempo Pan integral (1 , 9 , 3 , 6 , 7) 726 Kcal 29,2g Prot 19,5g Lip 90,3g Hc
16 Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (1 , 3 , 6 , 7 , 14) 579 Kcal 16,7g Prot 20,3g Lip 78g Hc	**17** Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14 , 1) 622 Kcal 56,3g Prot 37,3g Lip 37,8g Hc	**18** JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g (1 , 3 , 7) 797 Kcal 30,1g Prot 34,9g Lip 83,2g Hc	**19**	**20**
23 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Fritura variada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 3 , 6 , 7 , 12) 627 Kcal 15g Prot 11,7g Lip 93,9g Hc	**24** Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (1 , 14 , 7) 735 Kcal 36g Prot 16,3g Lip 93,7g Hc	**25**	**26**	**27**
30				

"Algadi les desea Felices Vacaciones"

1 GLUTEN · 2 CRUSTÁCEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LÁCTEOS · 8 FRUTO SECOS · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 SÉSAMO · 12 MOLUSCO · 13 ALTRAMUCES · 14 SULFITOS

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: MADOO398 / 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.

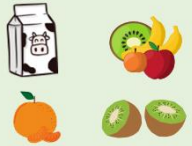
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucar Galletas integrales	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel Frutos secos (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES		PUEDES CENAR	
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	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

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten
www.celiacosmadrid.org

SAMYGREEN

Fomenta el consumo de agua

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