



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				FESTIVO NACIONAL	<p>Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1)</p> <p>658 Kcal 29,4g Prot 23,3g Lip 63,2g</p>
5	6	7	8	9	
<p>Macarrones con salsa de tomate Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>663 Kcal 16,2g Prot 22,7g Lip 95g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1)</p> <p>644 Kcal 37,4g Prot 14,2g Lip 77,9g Hc</p>	<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1)</p> <p>636 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip 76,8g Hc</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al horno *TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 10, 14, 1)</p> <p>667 Kcal 25,5g Prot 10g Lip 88,6g Hc</p>	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Chips de calabacín Yogur sabor Pan integral (3, 4, 14, 1, 7)</p> <p>666 Kcal 30,1g Prot 37,2g Lip 44,5g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p>Gratinado de coliflor con queso Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14)</p> <p>704 Kcal 33,3g Prot 24g Lip 79,2g Hc</p>	<p>Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Bizcocho casero Pan (1, 4, 14, 3, 7)</p> <p>822 Kcal 26g Prot 27,1g Lip 110,7g Hc</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>672 Kcal 34,8g Prot 24g Lip 73,9g Hc</p>	<p>Arroz primavera Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1)</p> <p>662 Kcal 31,2g Prot 8,1g Lip 108,1g Hc</p>	<p>DIA SIN GLUTEN Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7)</p> <p>703 Kcal 28,2g Prot 22,8g Lip 74,2g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p>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)</p> <p>663 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 89,9g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1)</p> <p>601 Kcal 20,2g Prot 12,1g Lip 81,2g Hc</p>	<p>Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno Guisantes salteados *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta Pan (1, 6, 7, 4)</p> <p>767 Kcal 38,9g Prot 17g Lip 69,7g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7)</p> <p>613 Kcal 27,9g Prot 23,9g Lip 66,3g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan integral (3, 14, 7, 1)</p> <p>706 Kcal 24,1g Prot 28,3g Lip 77,8g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1)</p> <p>668 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 81,9g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Fruta del tiempo Pan (14, 1)</p> <p>785 Kcal 43,8g Prot 15,7g Lip 78g Hc</p>	<p>Arroz con salchichas de pavo Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo *GAZPACHO DE SANDÍA y Pan (6, 1, 3, 4, 7, 14)</p> <p>558 Kcal 12g Prot 15,6g Lip 88g Hc</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>672 Kcal 34,8g Prot 24g Lip 73,9g Hc</p>	<p>Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7)</p> <p>652 Kcal 35,2g Prot 18g Lip 79,2g Hc</p>	

*** 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)

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

