



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan Integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>686 Kcal 36,9g Prot 25,2g Lip 80,1g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>645 Kcal 17,6g Prot 23g Lip 67,4g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (J.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan Integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>732 Kcal 22,5g Prot 30,5g Lip 88,9g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veranlega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan Integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)</p> <p>745 Kcal 28g Prot 39,1g Lip 78,7g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)</p> <p>736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 14, 1)</p> <p>650 Kcal 33,9g Prot 27,3g Lip 63,1g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan Integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>729 Kcal 21,5g Prot 24g Lip 101,5g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 7, 14, 1)</p> <p>689 Kcal 19,1g Prot 25,3g Lip 94,8g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan Integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>645 Kcal 32,2g Prot 26,6g Lip 71,2g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc</p>	<p>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 7)</p> <p>731 Kcal 24,3g Prot 33,8g Lip 80,3g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan Integral (14, 1, 4, 6, 10, 11)</p> <p>607 Kcal 38,3g Prot 18,1g Lip 64,2g Hc</p>



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS NUEVOS
- 3 PESCADO CACAHUETES
- 4 SOJA
- 5 LÁCTEOS
- 6 FRUTO SECOS
- 7 APO
- 8 MOSTAZA
- 9 SÉSAMO
- 10 MOLUSCOS
- 11 ALTRAMUCCES SULFITOS

**A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO**

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan Integral semanalmente**.
 Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.
 Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. N°2816) / H.C. Col. (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col. (MAD01638)
 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)
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

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.
COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

¡OSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL
COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 686 Kcal 36,9g Prot 25,2g Lip 80,1g Hc	Crema de calabacín Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 623 Kcal 32,2g Prot 17,9g Lip 80,5g Hc	Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 645 Kcal 17,6g Prot 23g Lip 67,4g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 732 Kcal 22,5g Prot 30,5g Lip 88,9g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 662 Kcal 23,4g Prot 30,3g Lip 78,5g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 14, 1) 650 Kcal 33,9g Prot 27,3g Lip 63,1g Hc	Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 729 Kcal 21,5g Prot 24g Lip 101,5g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 7, 14, 1) 689 Kcal 19,1g Prot 25,3g Lip 94,8g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Filete de pollo a la manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 623 Kcal 37,2g Prot 20,5g Lip 72,2g Hc	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 7) 731 Kcal 24,3g Prot 33,8g Lip 80,3g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11) 607 Kcal 38,3g Prot 18,1g Lip 64,2g Hc



MÁS VERDE

- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS NUEVOS
- 3 PESCADO CACAHUETES
- 4 SOJA
- 5 LÁCTEOS
- 6 FRUTO SECOS
- 7 APO
- 8 MOSTAZA
- 9 SÉSAMO
- 10 MOLUSCO
- 11 ALTRAMUCCES SULFITOS
- 12 HUEVO
- 13 SOJA
- 14 LÁCTEOS

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (TS) / R.A Col (MAD01638)
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



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)

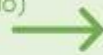


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>679 Kcal 264,1g Prot 18,5g Lip 88,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>671 Kcal 15,6g Prot 22,6g Lip 72,2g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>756 Kcal 20,3g Prot 30g Lip 93,6g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>769 Kcal 25,8g Prot 38,7g Lip 83,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>676 Kcal 32g Prot 26,9g Lip 67,9g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>753 Kcal 19,3g Prot 23,5g Lip 106,3g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14)</p> <p>715 Kcal 17,1g Prot 24,9g Lip 99,6g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>668 Kcal 30g Prot 26,1g Lip 76g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>612 Kcal 22,3g Prot 22,7g Lip 68,4g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 14, 7)</p> <p>617 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 78,9g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>630 Kcal 36g Prot 17,6g Lip 68,9g Hc</p>



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A CO (MAD01638)

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



MÁS VERDE

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)

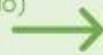


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



 Huevo

Pescado o carne



POSTRES  Fruta



Lácteo o Fruta



 Leche

Fruta



GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



¡OSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) *Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>737 Kcal 39,5g Prot 25,6g Lip 85g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>671 Kcal 15,6g Prot 22,6g Lip 72,2g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>756 Kcal 20,3g Prot 30g Lip 93,6g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>779 Kcal 24g Prot 26,8g Lip 94,9g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>769 Kcal 25,8g Prot 38,7g Lip 83,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>582 Kcal 21,9g Prot 12,1g Lip 88,8g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>676 Kcal 32g Prot 26,9g Lip 67,9g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14)</p> <p>715 Kcal 17,1g Prot 24,9g Lip 99,6g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>668 Kcal 30g Prot 26,1g Lip 76g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>611 Kcal 21,6g Prot 22,7g Lip 69,1g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>804 Kcal 26,2g Prot 16g Lip 86,5g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>685 Kcal 45,4g Prot 17g Lip 73,4g Hc</p>



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (TS) / R.A Col (MAD01638)

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



MÁS VERDE

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

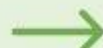


 Huevo

Pescado o carne



POSTRES  Fruta



Lácteo o Fruta



 Leche

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



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



¡OSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>*Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc</p>	<p>Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>671 Kcal 15,6g Prot 22,6g Lip 72,2g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>664 Kcal 25,5g Prot 22,6g Lip 81,2g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1)</p> <p>688 Kcal 34,7g Prot 27,5g Lip 66,9g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>676 Kcal 32g Prot 26,9g Lip 67,9g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>710 Kcal 12,9g Prot 17,5g Lip 71,8g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 7, 14)</p> <p>674 Kcal 28,4g Prot 21g Lip 86,5g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>698 Kcal 33,1g Prot 22,7g Lip 89,3g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>612 Kcal 22,3g Prot 22,7g Lip 68,4g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>804 Kcal 26,2g Prot 16g Lip 86,5g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>630 Kcal 36g Prot 17,6g Lip 68,9g Hc</p>



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (TS) / R.A Col (MAD01638)

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



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)

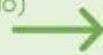


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



 Huevo

Pescado o carne



POSTRES  Fruta



Lácteo o Fruta



 Leche

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

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 683 Kcal 36,7g Prot 25,1g Lip 80,1g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc	Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 645 Kcal 17,6g Prot 23g Lip 67,4g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 661 Kcal 14,9g Prot 23,6g Lip 94,8g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 659 Kcal 23,2g Prot 30,2g Lip 78,5g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc	Crema de coliflor ECO Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 555 Kcal 27,9g Prot 22g Lip 57,9g Hc	Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 726 Kcal 21,2g Prot 23,9g Lip 101,5g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1) 669 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 642 Kcal 32g Prot 26,5g Lip 71,2g Hc	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 597 Kcal 32,2g Prot 15,3g Lip 79,2g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 604 Kcal 38g Prot 18g Lip 64,1g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366)/R.N (T.S) / R.A. Col (MAD01638)

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



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



Huevo

Pescado o carne



POSTRES Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 713 Kcal 266,5g Prot 32,7g Lip 106,1g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 686 Kcal 36,9g Prot 25,2g Lip 80,1g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc	Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Pollo con salsa de tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 656 Kcal 36,3g Prot 24,2g Lip 68,7g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 732 Kcal 22,5g Prot 30,5g Lip 88,9g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 648 Kcal 28,7g Prot 20,1g Lip 84,4g Hc	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 745 Kcal 28g Prot 39,1g Lip 78,7g Hc	Paella de verduras Cinta de lomo al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1) 749 Kcal 28,8g Prot 18,6g Lip 114,6g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 14, 1) 650 Kcal 33,9g Prot 27,3g Lip 63,1g Hc	Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 729 Kcal 21,5g Prot 24g Lip 101,5g Hc
15	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1) 699 Kcal 16,4g Prot 26g Lip 97,7g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 645 Kcal 32,2g Prot 26,6g Lip 71,2g Hc	Crema de zanahoria Tortilla francesa Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 778 Kcal 18,5g Prot 28,8g Lip 105,4g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 14, 7) 591 Kcal 32,3g Prot 17,1g Lip 74,1g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 614 Kcal 37,3g Prot 19,9g Lip 63,5g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A Col (MAD01638)

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



MÁS VERDE

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)

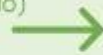


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



 Huevo

Pescado o carne



POSTRES  Fruta



Lácteo o Fruta



 Leche

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

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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

