



	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 Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 4, 7, 1)</p> <p>679 Kcal 22g Prot 27,3g Lip 61,1g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>699 Kcal 18,2g Prot 26,1g Lip 95,2g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega 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>779 Kcal 32,4g Prot 36,8g Lip 71,9g 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>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>604 Kcal 38g Prot 18g Lip 64,1g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11)</p> <p>589 Kcal 24,5g Prot 23,2g Lip 63,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>794 Kcal 36,4g Prot 27,2g Lip 103,6g 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>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 12, 3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>691 Kcal 19,3g Prot 25,4g Lip 94,8g 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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N. (TS) / RA 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/Quendo, 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)
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) 465 Kcal 265g Prot 18,7g Lip 45,7g Hc	2	Alubias blancas estofadas Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 546 Kcal 31,7g Prot 19,8g Lip 61,2g Hc	3	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 442 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 41,7g Hc	4	Garbanzos estofados Limanda con tomate Champiñón salteado Yogur natural / Fruta de temporada Pan (4, 7, 1) 582 Kcal 18,3g Prot 22,2g Lip 52,3g Hc	5	Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 559 Kcal 15,3g Prot 22,9g Lip 69,8g Hc
8	Patatas estofadas Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 501 Kcal 36,5g Prot 14,5g Lip 50,6g Hc	9	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 581 Kcal 23,6g Prot 27,9g Lip 51,4g Hc	10	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 584 Kcal 25,5g Prot 15,7g Lip 82,2g Hc	11	Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 14, 1) 558 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 58,6g Hc	12	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) 685 Kcal 20,2g Prot 23,8g Lip 92g Hc
15	Lentejas estofadas Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 529 Kcal 32,9g Prot 17,7g Lip 53,3g Hc	16	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 4, 14, 6, 10, 11) 552 Kcal 23,9g Prot 20,6g Lip 57,8g Hc	17	Potaje de alubias blancas con verduras Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (14, 1) 623 Kcal 30,6g Prot 23,8g Lip 73,3g Hc	18	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimienta) Tiras de pollo empanadas caseras Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 3, 14, 7) 622 Kcal 30,7g Prot 26,9g Lip 59,7g Hc	19	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 582 Kcal 14,8g Prot 22,4g Lip 78,9g Hc



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

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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (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

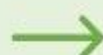


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

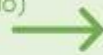


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



 Huevo

Pescado o carne



POSTRES  Fruta



Lácteo o Fruta



 Leche

Fruta



GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



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



IOSTRAS! 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 Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>705 Kcal 20g Prot 26,9g Lip 65,9g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>722 Kcal 15,9g Prot 25,7g Lip 99,9g 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>802 Kcal 30,2g Prot 36,3g Lip 76,7g 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>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>	<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>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>*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>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>



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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. Cok (T.S. N.º2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (TS) / RA COI (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)

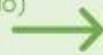


PUEDES CENAR

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





	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>Pisto de verduras * Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>564 Kcal 29,8g Prot 22,3g Lip 55,4g 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>Patatas aliñadas Limanda con tomate Champiñón salteado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>610 Kcal 10,9g Prot 19,8g Lip 68,2g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>695 Kcal 15,8g Prot 22,6g Lip 99,9g 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>* Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>594 Kcal 17,9g Prot 24g Lip 65,9g 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 Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc</p>
15	<p>Pisto de verduras Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>449 Kcal 24,7g Prot 14,1g Lip 48g 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>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>570 Kcal 19,5g Prot 23,7g Lip 61,6g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>865 Kcal 29,4g Prot 16,3g Lip 96,7g Hc</p>	<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>



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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



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



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	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 679 Kcal 264,1g Prot 18,5g Lip 88,7g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc	Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Limanda con tomate Champiñón salteado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 705 Kcal 20g Prot 26,9g Lip 65,9g Hc	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14) 722 Kcal 15,9g Prot 25,7g Lip 99,9g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 802 Kcal 30,2g Prot 36,3g Lip 76,7g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14) 676 Kcal 32g Prot 26,9g Lip 67,9g Hc	Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 753 Kcal 19,3g Prot 23,5g Lip 106,3g Hc
15	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 630 Kcal 36g Prot 17,6g Lip 68,9g Hc	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 612 Kcal 22,3g Prot 22,7g Lip 68,4g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 668 Kcal 30g Prot 26,1g Lip 76g 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 sin alérgenos (1, 14, 7) 617 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 78,9g Hc	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14) 715 Kcal 17,1g Prot 24,9g Lip 99,6g 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)/ RA 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



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



IOSTRAS! 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 Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>705 Kcal 20g Prot 26,9g Lip 65,9g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>631 Kcal 21,2g Prot 18,3g Lip 87,5g 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>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>	<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>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>*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>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>



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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA COI (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 (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 (14, 1)</p> <p>683 Kcal 36,7g Prot 25,1g 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 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>661 Kcal 14,9g Prot 23,6g Lip 94,8g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega 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 estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>693 Kcal 27,6g Prot 27,8g Lip 71,7g 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 Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>555 Kcal 27,9g Prot 22g Lip 57,9g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>726 Kcal 21,2g Prot 23,9g Lip 101,5g Hc</p>
15	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>604 Kcal 38g Prot 18g Lip 64,1g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>586 Kcal 24,3g Prot 23,1g Lip 63,6g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>794 Kcal 36,4g Prot 27,2g Lip 103,6g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>597 Kcal 32,2g Prot 15,3g Lip 79,2g Hc</p>	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1)</p> <p>669 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc</p>



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

A: ALÉRGENOS
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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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)

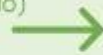


PUEDES CENAR

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





	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>Pisto de verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>536 Kcal 25g Prot 21,5g Lip 55,3g 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>Patatas aliñadas Limanda con tomate Champiñón salteado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>610 Kcal 10,9g Prot 19,8g Lip 68,2g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>695 Kcal 15,8g Prot 22,6g Lip 99,9g 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>* Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>594 Kcal 17,9g Prot 24g Lip 65,9g 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 Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc</p>
15	<p>Pisto de verduras Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>449 Kcal 24,7g Prot 14,1g Lip 48g 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>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>570 Kcal 19,5g Prot 23,7g Lip 61,6g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>865 Kcal 29,4g Prot 16,3g Lip 96,7g Hc</p>	<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>



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

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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



IOSTRAS! 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	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 Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 690 Kcal 40,7g Prot 28,5g Lip 62,4g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 699 Kcal 18,2g Prot 26,1g Lip 95,2g 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) 779 Kcal 32,4g Prot 36,8g Lip 71,9g 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	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1) 611 Kcal 37,1g Prot 19,8g Lip 63,4g Hc	Crema de zanahoria *Huevos al plato Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 651 Kcal 23,2g Prot 31,3g Lip 62,2g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 794 Kcal 36,4g Prot 27,2g Lip 103,6g 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	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 701 Kcal 16,6g Prot 26,2g Lip 97,7g Hc



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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

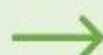


Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

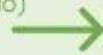


PUEDES CENAR

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 minestrone Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 9, 4, 14)</p> <p>662 Kcal 27,1g Prot 19g Lip 80,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>685 Kcal 35,7g Prot 26,2g Lip 79,4g 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 Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 4, 7, 1)</p> <p>679 Kcal 22g Prot 27,3g Lip 61,1g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>699 Kcal 18,2g Prot 26,1g Lip 95,2g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega 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>779 Kcal 32,4g Prot 36,8g Lip 71,9g 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 Filete de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (7, 14, 1)</p> <p>719 Kcal 32,5g Prot 35,2g Lip 65,2g 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>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>604 Kcal 38g Prot 18g Lip 64,1g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11)</p> <p>589 Kcal 24,5g Prot 23,2g Lip 63,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>794 Kcal 36,4g Prot 27,2g Lip 103,6g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) San Jacobo Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 7, 14)</p> <p>735 Kcal 19,1g Prot 31,8g Lip 90,8g Hc</p>	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 12, 3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>691 Kcal 19,3g Prot 25,4g Lip 94,8g Hc</p>



MÁS VERDE

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

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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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



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 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 * Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>704 Kcal 41,3g Prot 26,1g Lip 78,3g 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 Limanda al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6, 7)</p> <p>749 Kcal 22,2g Prot 36,7g Lip 56,7g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 702 Kcal 18,1g Prot 26,2g Lip 95g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1)</p> <p>775 Kcal 37,9g Prot 31,1g Lip 84,2g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>657 Kcal 27,4g Prot 24,8g Lip 69,4g 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 verduras Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>705 Kcal 21,9g Prot 22,4g Lip 98g Hc</p>
15	<p>Lentejas estofadas Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>622 Kcal 47,1g Prot 14,4g Lip 66,7g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11)</p> <p>589 Kcal 24,5g Prot 23,2g Lip 63,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas aliñadas Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>915 Kcal 39,2g Prot 34,7g Lip 115,2g Hc</p>	<p>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>729 Kcal 24,2g Prot 33,7g Lip 80,2g Hc</p>	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 12, 3, 1, 6, 7, 14, 10, 11)</p> <p>676 Kcal 19,7g Prot 23,7g Lip 94,8g 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. 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 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)

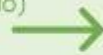


PUEDES CENAR

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



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



IOSTRAS! 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>Pisto de verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>536 Kcal 25g Prot 21,5g Lip 55,3g 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>Patatas aliñadas Limanda con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>555 Kcal 7,8g Prot 17,6g Lip 63,1g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>660 Kcal 12,8g Prot 20,2g Lip 99,5g 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>* Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>594 Kcal 17,9g Prot 24g Lip 65,9g 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 Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>581 Kcal 25,9g Prot 21,6g Lip 62,7g Hc</p>	<p>*Espirales con salsa de tomate Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc</p>
15	<p>Pisto de verduras Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>449 Kcal 24,7g Prot 14,1g Lip 48g 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>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>570 Kcal 19,5g Prot 23,7g Lip 61,6g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>810 Kcal 26,2g Prot 14,1g Lip 91,6g Hc</p>	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 14)</p> <p>695 Kcal 15,7g Prot 23,4g Lip 99,5g Hc</p>



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

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 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)

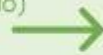


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



 Huevo

Pescado o carne



POSTRES  Fruta



Lácteo o Fruta



 Leche

Fruta



GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



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



IOSTRAS! 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	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 (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 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 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 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 estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 693 Kcal 27,6g Prot 27,8g Lip 71,7g 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 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	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1) 611 Kcal 37,1g Prot 19,8g Lip 63,4g Hc	Crema de zanahoria *Huevos al plato Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 648 Kcal 23g Prot 31,2g Lip 62,2g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 794 Kcal 36,4g Prot 27,2g Lip 103,6g 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	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 678 Kcal 14,9g Prot 24,5g Lip 97,6g 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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (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



GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



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



IOSTRAS! 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	*Sopa de ave con fideos Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 679 Kcal 26,4g Prot 16,1g Lip 90,3g Hc	Pisto de verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 536 Kcal 25g Prot 21,5g Lip 55,3g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc	Patatas aliñadas Pollo con salsa de tomate Champiñón salteado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 621 Kcal 29,6g Prot 21,1g Lip 69,5g Hc	Arroz con verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 21g Prot 15,2g Lip 87,5g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 706 Kcal 23,1g Prot 19g Lip 94,7g Hc	*Sopa de picadillo de pollo Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 480 Kcal 22,5g Prot 15,2g Lip 56,1g Hc	Paella de verduras Cinta de lomo al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 623 Kcal 22,3g Prot 17,5g Lip 87g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14) 676 Kcal 32g Prot 26,9g Lip 67,9g Hc	*Espirales con salsa de tomate Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc
15	Pisto de verduras Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 456 Kcal 23,8g Prot 15,9g Lip 47,3g Hc	Crema de zanahoria Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 20,4g Prot 22,7g Lip 66,4g Hc	*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 570 Kcal 19,5g Prot 23,7g Lip 61,6g Hc	*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 865 Kcal 29,4g Prot 16,3g Lip 96,7g Hc	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14) 684 Kcal 25,7g Prot 21,7g Lip 89,3g 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. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N. (TS) / RA 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)

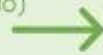


PUEDES CENAR

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 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>679 Kcal 26,4g Prot 16,1g Lip 90,3g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>536 Kcal 25g Prot 21,5g Lip 55,3g 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>Patatas aliñadas Pollo con salsa de tomate Champiñón salteado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>621 Kcal 29,6g Prot 21,1g Lip 69,5g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>695 Kcal 15,8g Prot 22,6g Lip 99,9g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>706 Kcal 23,1g Prot 19g Lip 94,7g Hc</p>	<p>* Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>594 Kcal 17,9g Prot 24g Lip 65,9g Hc</p>	<p>Paella de verduras Cinta de lomo al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>623 Kcal 22,3g Prot 17,5g 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 Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 6,1g Prot 14,7g Lip 59g Hc</p>
15	<p>Pisto de verduras Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>456 Kcal 23,8g Prot 15,9g Lip 47,3g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>599 Kcal 20,4g Prot 22,7g Lip 66,4g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>570 Kcal 19,5g Prot 23,7g Lip 61,6g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>865 Kcal 29,4g Prot 16,3g Lip 96,7g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>725 Kcal 14,4g Prot 25,7g Lip 102,5g Hc</p>



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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 Cok (T.S. Nº2816) / H.C Cok (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	<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 (14, 1)</p> <p>683 Kcal 36,7g Prot 25,1g 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 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>661 Kcal 14,9g Prot 23,6g Lip 94,8g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega 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 estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>693 Kcal 27,6g Prot 27,8g Lip 71,7g 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 Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>555 Kcal 27,9g Prot 22g Lip 57,9g Hc</p>	<p>Espirales integrales con salsa de tomate Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>726 Kcal 21,2g Prot 23,9g Lip 101,5g Hc</p>
15	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>604 Kcal 38g Prot 18g Lip 64,1g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>586 Kcal 24,3g Prot 23,1g Lip 63,6g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>794 Kcal 36,4g Prot 27,2g Lip 103,6g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>597 Kcal 32,2g Prot 15,3g Lip 79,2g Hc</p>	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1)</p> <p>669 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc</p>



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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)

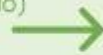


PUEDES CENAR

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>* Sopa de ave con fideos Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>679 Kcal 26,4g Prot 16,1g Lip 90,3g 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 Pollo con salsa de tomate Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>683 Kcal 34,3g Prot 23,9g Lip 73,5g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>631 Kcal 21,2g Prot 18,3g Lip 87,5g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>706 Kcal 23,1g Prot 19g Lip 94,7g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>604 Kcal 30,2g Prot 18,7g Lip 66,7g Hc</p>	<p>Paella de verduras Cinta de lomo al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>623 Kcal 22,3g Prot 17,5g Lip 87g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>581 Kcal 25,9g Prot 21,6g Lip 62,7g 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>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Pavo en salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>637 Kcal 35,1g Prot 19,4g Lip 68,2g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>599 Kcal 20,4g Prot 22,7g Lip 66,4g 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>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>810 Kcal 26,2g Prot 14,1g Lip 91,6g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>664 Kcal 24,3g Prot 20,2g Lip 89,3g 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. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA Cdi (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)

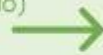


PUEDES CENAR

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





	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>468 Kcal 265,2g Prot 18,8g Lip 45,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) * Ragout de pollo en salsa de verduras Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>632 Kcal 41,9g Prot 21,5g Lip 66,8g 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 al perejil Champiñón salteado Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 4, 7, 1)</p> <p>636 Kcal 21,4g Prot 25,5g Lip 55,5g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>639 Kcal 15,1g Prot 24g Lip 87,5g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>721 Kcal 29,6g Prot 27,8g Lip 84,6g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>557 Kcal 26,7g Prot 22,9g Lip 51,9g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 1)</p> <p>708 Kcal 28,4g Prot 13,2g Lip 116,4g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)</p> <p>513 Kcal 31,5g Prot 21,5g Lip 44,1g Hc</p>	<p>Espirales integrales con verduras Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (1, 14, 6, 10, 11)</p> <p>683 Kcal 21,9g Prot 22,7g Lip 91g Hc</p>
15	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)</p> <p>555 Kcal 35,8g Prot 18,1g Lip 52,8g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)</p> <p>477 Kcal 23,9g Prot 18,4g Lip 49,5g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>620 Kcal 32,1g Prot 26,9g Lip 63,9g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 14, 7)</p> <p>641 Kcal 36,7g Prot 24,4g Lip 65,4g Hc</p>	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral (4, 12, 3, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>647 Kcal 17,8g Prot 24,1g Lip 87,4g Hc</p>



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

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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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)

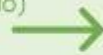


PUEDES CENAR

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





	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 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>680 Kcal 39,8g Prot 20,8g Lip 78,9g 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 al perejil Champiñón salteado Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>662 Kcal 19,5g Prot 25,1g Lip 60,3g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>687 Kcal 13g Prot 23,2g Lip 99,6g 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 estofadas (zanahoria y pimiento verde) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>605 Kcal 24,6g Prot 22,2g Lip 64g 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 Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>539 Kcal 29,6g Prot 21,1g Lip 48,9g Hc</p>	<p>*Espirales rehogados con verduras Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>699 Kcal 12,9g Prot 17,9g Lip 68,5g Hc</p>
15	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al perejil Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>602 Kcal 33,7g Prot 17,4g Lip 64,9g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>521 Kcal 22g Prot 17,7g Lip 60,2g 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>*Macarrones con verduras Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>855 Kcal 30,7g Prot 23,2g Lip 77,9g Hc</p>	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 14)</p> <p>695 Kcal 15,7g Prot 23,4g Lip 99,5g 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. Cok (T.S. N°2816) / H.C. Cok (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 Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 468 Kcal 265,2g Prot 18,8g Lip 45,9g Hc	2	Alubias blancas con verduras * Ragout de pollo en salsa de verduras Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1) 651 Kcal 41,6g Prot 21,1g Lip 73,7g Hc	3	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	4	Garbanzos a la vinagreta Limanda al perejil Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 690 Kcal 17,5g Prot 29,7g Lip 62,5g Hc	5	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 664 Kcal 14,9g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc
8	Ensalada de patata Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 756 Kcal 35,8g Prot 29,9g Lip 84,3g Hc	9	Lentejas estofadas Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 540 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 56,9g Hc	10	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 1) 708 Kcal 28,4g Prot 13,2g Lip 116,4g Hc	11	Crema de coliflor ECO Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 479 Kcal 27,2g Prot 17,1g Lip 50,4g Hc	12	Espirales integrales con verduras Garbanzos salteados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 702 Kcal 21,7g Prot 22,3g Lip 98g Hc
15	Lentejas estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 540 Kcal 35,4g Prot 14,8g Lip 58,2g Hc	16	Crema de zanahoria Merluza al perejil Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 495 Kcal 24g Prot 18,1g Lip 55,4g Hc	17	Alubias blancas aliñadas Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (14, 1) 915 Kcal 39,2g Prot 34,7g Lip 115,2g Hc	18	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada Pan (1, 14) 591 Kcal 32,2g Prot 18,4g Lip 70,9g Hc	19	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1) 647 Kcal 19,1g Prot 21g Lip 94,2g Hc



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

A: ALÉRGENOS
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 Cok (T.S. N°2816) / H.C Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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)

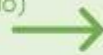


PUEDES CENAR

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	2	3	4	5
Sopa de ave con fideos integrales ECO (67,5 g de fideos cocidos escurridos = 1.5 Rac) Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 2 Rac Pan (40 g de pan = 2 Rac)	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) (110 g de alubias cocidas escurridas = 2 Rac) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas (45 g de patatas fritas = 1.5 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Crema de calabacín (122 g de patata cocida + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 2 Rac) Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada = 2 Rac Pan (30 g de pan = 1,5 Rac)	Garbanzos estofados con verduras (165 g de garbanzos cocidos escurridos = 3 Rac) Limanda con tomate Champiñón salteado Yogur sabor = 1.5 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) (133 g de arroz cocido escurrido = 3,5 Rac) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
8	9	10	11	12
Patatas estofadas (195 g de patata cocida =3 Rac) Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada= 1.5 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Lentejas guisadas (chorizo) (125 g de lentejas cocidas escurrida = 2.5 Rac) Tortilla de patata (30 g de patatas fritas =1 Rac) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) (133 g de arroz cocido escurrido = 3.5 Rac) Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada =1 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Crema de coliflor ECO con queso (90 g de patata cocida + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Yogur sabor = 1.5 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Espirales integrales con salsa de tomate (112.5 g de pasta integral cocida = 2.5 Rac) Garbanzos salteados con verduras (55 g de garbanzos cocidos escurridos = 1 Rac) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada =1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)
15	16	17	18	19
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (125 g de lentejas cocidas escurrida = 2.5 Rac) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada = 2 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Crema de zanahoria (90 g de patata cocida + 45 g zanahoria + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Merluza en salsa verde Patatas panadera (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Fruta de temporada =1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)	Alubias blancas estofadas (137.5 g de alubias cocidas escurridas = 2.5 Rac) Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada = 2 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) (135 g de pasta integral cocida = 3 Rac) Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor = 1.5 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Arroz con salsa de tomate (133 g de arroz cocido escurrido = 3.5 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)



COL. SAN AGUSTIN -LOS NEGRALES



OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g

SEGÚN SU TEMPORALIDAD:

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales ECO (67,5 g de fideos cocidos escurridos = 1.5 Rac) Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 2 Rac Pan (50 g de pan = 2.5 Rac)</p>	<p>2</p> <p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) (110 g de alubias cocidas escurridas = 2 Rac) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas (45 g de patatas fritas = 1.5 Rac) Fruta de temporada = 1.5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín (122 g de patata cocida + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 2 Rac) Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada = 2 Rac Pan (30 g de pan = 1,5 Rac)</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos a la vinagreta con aceitunas (165 g de garbanzos cocidos escurridos = 3 Rac) Limanda con tomate Champiñón salteado Yogur sabor = 1.5 Rac Pan (30 g de pan = 1,5 Rac)</p>	<p>5</p> <p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) (133 g de arroz cocido escurrido = 3.5 Rac) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada = 1,5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)</p>
<p>8</p> <p>Ensalada de patata veraniega (195 g de patata cocida =3 Rac) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada= 1.5 Rac Pan (30 g de pan = 1,5 Rac)</p>	<p>9</p> <p>Lentejas guisadas (chorizo) (150 g de lentejas cocidas escurrida = 3 Rac) Tortilla de patata (30 g de patatas fritas =1 Rac) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)</p>	<p>10</p> <p>Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) (133 g de arroz cocido escurrido = 3.5 Rac) Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada =1,5 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)</p>	<p>11</p> <p>Crema de coliflor ECO con queso (90 g de patata cocida + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado (75 g de patatas fritas = 2,5 Rac) Yogur sabor = 1.5 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)</p>	<p>12</p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate (135 g de pasta integral cocida = 3 Rac) Garbanzos salteados con verduras (55 g de garbanzos cocidos escurridos = 1 Rac) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada =1 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (150 g de lentejas cocidas escurrida = 3 Rac) Abadejo con salsa provenzal Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada = 2 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (90 g de patata cocida + 45 g zanahoria + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Merluza en salsa verde Patatas panadera (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Fruta de temporada =1.5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)</p>	<p>17</p> <p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo (165 g de alubias cocidas escurridas = 3 Rac) Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada = 2 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) (135 g de pasta integral cocida = 3 Rac) Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor = 1.5 Rac Pan (30 g de pan = 1.5 Rac)</p>	<p>19</p> <p>Arroz a banda (133 g de arroz cocido escurrido = 3.5 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada = 1.5 Rac Pan integral (23 g de pan integral = 1 Rac)</p>



OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
 - Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
 - **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
 - Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
 - No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
 - **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g
- SEGÚN SU TEMPORALIDAD :
- Melón o sandía 150 g
 - Naranja 100 g
 - Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche

