

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5	Macarrones con salsa de tomate Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 663 Kcal 16,2g Prot 22,7g Lip 95g Hc	6	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Postre lácteo Pan (14, 1, 7) 686 Kcal 39,2g Prot 15,9g Lip 82,3g Hc	7	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1) 636 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip 76,8g Hc	8	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Merluza al horno <u>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</u> Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 10, 14, 1) 667 Kcal 25,5g Prot 10g Lip 88,6g Hc	9	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana Chips de calabacín Bizcocho casero Pan integral (3, 4, 14, 1, 7) 745 Kcal 32,5g Prot 37,6g Lip 68,9g Hc	
12	Gratinado de coliflor con queso Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 704 Kcal 33,3g Prot 24g Lip 79,2g Hc	13	Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan (1, 4, 14, 7) 739 Kcal 23,3g Prot 26,7g Lip 93,4g Hc	14	<u>JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO</u> Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Limonada Rosquilla Pan (1, 3, 6, 7, 14) 769 Kcal 35,7g Prot 33,6g Lip 75,2g Hc	15	<u>DÍA FESTIVO</u>		16	<u>DIA SIN GLUTEN</u> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 3, 7) 703 Kcal 28,2g Prot 22,8g Lip 74,2g Hc
19	Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 663 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 89,9g Hc	20	Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo Pan (14, 6, 7, 1) 643 Kcal 22g Prot 13,8g Lip 85,7g Hc	21	Espaguetis carbonara (bacon) Salmón al horno Guisantes salteados <u>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</u> Pan (1, 6, 7, 4) 802 Kcal 39,6g Prot 17,1g Lip 77,5g Hc	22	Garbanzos con verduras Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 613 Kcal 27,9g Prot 23,9g Lip 66,3g Hc	23	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Natillas con galleta casera Pan integral (3, 14, 1, 6, 7) 791 Kcal 28,6g Prot 34,8g Lip 87,2g Hc	
26	Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 700 Kcal 17,5g Prot 23,4g Lip 87,7g Hc	27	Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa <u>Cuscús con zanahoria al curry</u> Postre lácteo Pan (14, 1, 7) 826 Kcal 45,6g Prot 17,4g Lip 82,4g Hc	28	Arroz con salchichas de pavo Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <u>*GAZPACHO DE SANDÍA y Pan</u> (6, 1, 3, 4, 7, 14) 564 Kcal 11,8g Prot 16g Lip 88,9g Hc	29	Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 672 Kcal 34,8g Prot 24g Lip 73,9g Hc	30	Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 760 Kcal 32,4g Prot 18,9g Lip 79,2g Hc	

* SAMYRECETAS CONCURSO



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S.)

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º   Cereales (arroz/pasta)

2º   Carne (pollo, ternera, cerdo)
  Huevo

POSTRES   Fruta
  Leche

PUEDES CENAR

  Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

  Pescado o huevo
  Pescado o carne

  Lácteo o Fruta
  Fruta

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



TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
LUCÍA LB. 3ºB
COLEGIO AGUSTINIANO



CREPES ESTRELLADOS
CLAUDIA V.B. 1ºB
FUNDACIÓN CALDEIRO



ZUMO DE DINOSAURIO
BOSCO G.O. 5ºB
COLEGIO MATER INMACULATA

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

