



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1		2
					<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9		
<p><b>*Macarrones con tomate</b> Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 388 Kcal 13,5g Prot 13,5g Lip 45,4g Hc</p>	<p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b> Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc</p>	<p><b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b> Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b> Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 10, 14) 704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc</p>	<p><b>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)</b> Lomo en salsa de manzana <b>*Calabacín chips</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc</p>		
12	13	14	15	16		
<p><b>Puré de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> <b>*Merluza a la andaluza</b> Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc</p>	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc</p>		
19	20	21	22	23		
<p><b>Sopa de ave</b> Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 14) 499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc</p>	<p><b>Espaguetis al ajillo</b> Salmón al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan sin alérgenos (4) 648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc</p>		
26	27	28	29	30		
<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc</p>	<p><b>Arroz con salchichas de pavo</b> Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b> (6, 4, 14) 935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc</p>	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	<p><b>Ensalada de pasta</b> Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 445 Kcal 23,9g Prot 12,3g Lip 53,7g Hc</p>		



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>*Macarrones con tomate</b>  <b>*Huevos con bechamel</b>                      Ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3, 7, 14)</p> <p>505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc</p>	<p>Sopa de verdura y pasta                      Ragout de pollo en salsa                      Patatas dado                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 1, 7)</p> <p>506 Kcal 25,8g Prot 14,8g Lip 54,4g Hc</p>	<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)                      Hamburguesa de ternera casera a la plancha                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p>Arroz dos delicias                      Filete de pavo al limón  <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b>                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (10, 14, 7)</p> <p>646 Kcal 24,8g Prot 11,3g Lip 97,5g Hc</p>	<p>Ensalada de patata                      Lomo en salsa de manzana                      *Calabacín chips                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p>Puré de verduras frescas                      Cinta de lomo al ajillo                      Patatas a lo pobre                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b>                      Filete de pavo en salsa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>422 Kcal 19,4g Prot 10,3g Lip 45,6g Hc</p>	<p>Sopa de ave                      Pollo cocido                      Patata y zanahoria cocida                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos</p> <p>498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DÍA SIN GLUTEN</b>                      Pisto de verduras                      Tortilla francesa                      Champiñón salteado                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3)</p> <p>571 Kcal 12,4g Prot 22,2g Lip 52,2g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p>Sopa de ave                      Albóndigas de ternera en salsa                      Salteado de patata y zanahoria                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc</p>	<p>Crema de calabacín                      Cinta de lomo fresca a la plancha                      Ensalada de lechuga y maíz                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>567 Kcal 22,5g Prot 16,4g Lip 52,4g Hc</p>	<p>Espaguetis al ajillo                      Filete de pollo al horno                      Zanahoria baby  <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b>                      Pan sin alérgenos</p> <p>412 Kcal 23,8g Prot 7,6g Lip 57,4g Hc</p>	<p>Guiso de patatas con verduras                      Filete de pavo en salsa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>475 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 59,6g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate                      Huevo frito                      Patatas fritas                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3, 14)</p> <p>757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p>Verduras variadas rehogadas                      Tortilla de patata                      Ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14, 3)</p> <p>622 Kcal 15g Prot 22,2g Lip 64,1g Hc</p>	<p>Crema de calabaza                      Estofado de cerdo en salsa                      Patatas dado                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>716 Kcal 29,3g Prot 19g Lip 61,9g Hc</p>	<p>Arroz con verduras                      Hamburguesa de ternera a la plancha                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta del tiempo  <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b>                      (14)</p> <p>853 Kcal 26,8g Prot 16,5g Lip 133,6g Hc</p>	<p>Sopa de ave                      Pollo cocido                      Patata y zanahoria cocida                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (7)</p> <p>539 Kcal 37,6g Prot 14,7g Lip 47,2g Hc</p>	<p>Ensalada de pasta                      Filete de pavo en salsa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Tarrina de nata y fresa s/g                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>437 Kcal 18g Prot 13,2g Lip 50,9g Hc</p>	



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 CREPES ESTRELLADOS  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>*Macarrones con tomate</b>  <b>*Huevos con bechamel</b>                      Ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3, 7, 14)</p> <p>505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc</p>	<p>Sopa de verdura y pasta                      Ragout de pollo en salsa                      Patatas dado                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 1, 7)</p> <p>506 Kcal 25,8g Prot 14,8g Lip 54,4g Hc</p>	<p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )                      Hamburguesa de ternera casera a la plancha                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p>Arroz dos delicias                      Merluza al horno  <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b>                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (4, 10, 14, 7)</p> <p>733 Kcal 25g Prot 10,9g Lip 94,4g Hc</p>	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)                      Lomo en salsa de manzana                      *Calabacín chips                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3, 4, 14)</p> <p>712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p>Puré de verduras frescas                      Cinta de lomo al ajillo                      Patatas a lo pobre                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b>  <b>*Merluza a la andaluza</b>                      Ensalada de lechuga y tomate                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (4, 14, 7)</p> <p>561 Kcal 19,5g Prot 12,9g Lip 49,7g Hc</p>	<p>Sopa de ave                      Pollo cocido                      Patata y zanahoria cocida                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos</p> <p>498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b>                      Pisto de verduras                      Tortilla francesa                      Champiñón salteado                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3)</p> <p>571 Kcal 12,4g Prot 22,2g Lip 52,2g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p>Sopa de ave                      Albóndigas de ternera en salsa                      Salteado de patata y zanahoria                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc</p>	<p>Crema de calabacín                      Cinta de lomo fresca a la plancha                      Ensalada de lechuga y maíz                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>567 Kcal 22,5g Prot 16,4g Lip 52,4g Hc</p>	<p>Espaguetis al ajillo                      Salmón al horno                      Zanahoria baby  <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b>                      Pan sin alérgenos                      (4)</p> <p>614 Kcal 28,4g Prot 12g Lip 59g Hc</p>	<p>Guiso de patatas con verduras                      Filete de pavo en salsa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>475 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 59,6g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate                      Huevo frito                      Patatas fritas                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3, 14)</p> <p>757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p>Verduras variadas rehogadas                      Tortilla de patata                      Ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14, 3)</p> <p>622 Kcal 15g Prot 22,2g Lip 64,1g Hc</p>	<p>Crema de calabaza                      Estofado de cerdo en salsa                      Patatas dado                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>716 Kcal 29,3g Prot 19g Lip 61,9g Hc</p>	<p>Arroz con verduras                      Merluza al ajillo                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta del tiempo  <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b>                      (4, 14)</p> <p>901 Kcal 23,3g Prot 10,8g Lip 135,3g Hc</p>	<p>Sopa de ave                      Pollo cocido                      Patata y zanahoria cocida                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (7)</p> <p>539 Kcal 37,6g Prot 14,7g Lip 47,2g Hc</p>	<p>Ensalada de pasta                      Abadejo a la romana                      Ensalada de lechuga y tomate                      Tarrina de nata y fresa s/g                      Pan sin alérgenos                      (14, 1, 3, 4, 7)</p> <p>498 Kcal 24,7g Prot 15,8g Lip 53,7g Hc</p>	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>*Macarrones con tomate</b>  <b>*Huevos con bechamel</b>                      Ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3, 7, 14)</p> <p>505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc</p>	<p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b>                      Ragout de pollo en salsa                      Patatas dado                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 1, 7)</p> <p>722 Kcal 37,7g Prot 15,5g Lip 83,4g Hc</p>	<p><b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b>                      Hamburguesa de ternera casera a la plancha                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b>                      Filete de pavo al limón                      *TIMBAL DE VERDURAS                      ALUCINANTE                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (3, 6, 10, 14, 7)</p> <p>658 Kcal 25,7g Prot 11,9g Lip 97,2g Hc</p>	<p><b>Ensalada de patata</b>                      Lomo en salsa de manzana                      *Calabacín chips                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p><b>Puré de verduras frescas</b>                      Cinta de lomo al ajillo                      Patatas a lo pobre                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14)</p> <p>651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b>                      Filete de pavo en salsa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>422 Kcal 19,4g Prot 10,3g Lip 45,6g Hc</p>	<p><b>Sopa de ave de cocido</b>                      Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)                      Repollo, patata y zanahoria                      Rosquilla                      Pan sin alérgenos                      (14, 1, 3)</p> <p>636 Kcal 25,6g Prot 22,6g Lip 74,9g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DÍA SIN GLUTEN</b>                      Lentejas estofadas                      Tortilla francesa                      Champiñón salteado                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14, 3)</p> <p>658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p><b>Sopa de ave</b>                      Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate                      Salteado de patata y zanahoria                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (1, 6, 14)</p> <p>499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc</p>	<p><b>Crema de calabacín</b>                      Lomo de sajonia a la plancha                      Ensalada de lechuga y maíz                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 6, 7)</p> <p>541 Kcal 16g Prot 12,6g Lip 61g Hc</p>	<p><b>Espaguetis al ajillo</b>                      Filete de pollo al horno                      Guisantes salteados                      *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta                      Pan sin alérgenos</p> <p>446 Kcal 25g Prot 7,7g Lip 56,4g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b>                      Roti de pavo en salsa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 6, 7)</p> <p>688 Kcal 28,1g Prot 25,2g Lip 71,1g Hc</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b>                      Huevo frito                      Patatas fritas                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (3, 14)</p> <p>757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b>                      Tortilla de patata                      Ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta del tiempo                      Pan sin alérgenos                      (14, 3)</p> <p>566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b>                      Estofado de cerdo en salsa                      Cuscús con zanahoria al curry                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 1, 7)</p> <p>862 Kcal 44,1g Prot 17,1g Lip 83,5g Hc</p>	<p><b>Arroz con salchichas de pavo</b>                      Hamburguesa de ternera a la plancha                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta del tiempo                      *GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos                      (6, 14)</p> <p>887 Kcal 29g Prot 19,5g Lip 134,8g Hc</p>	<p><b>Sopa de ave de cocido</b>                      Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)                      Repollo, patata y zanahoria                      Yogur sabor/Yogur natural                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>583 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 70,5g Hc</p>	<p><b>Ensalada de pasta</b>                      Filete de pavo en salsa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Tarrina de nata y fresa s/g                      Pan sin alérgenos                      (14, 7)</p> <p>437 Kcal 18g Prot 13,2g Lip 50,9g Hc</p>	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 \*Macarrones con tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc

6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14,1)  
681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc

7 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )  
Filete de pavo al limón  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
482 Kcal 19,2g Prot 8,8g Lip 60,9g Hc

1 8 Arroz dos delicias  
Filete de pollo a la plancha  
\*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(10,14)  
602 Kcal 28,4g Prot 8,4g Lip 97,2g Hc

2 9 Ensalada de patata  
Lomo en salsa de manzana  
\*Calabacín chips  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc

12 Puré de verduras frescas  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc

13 \*Espirales rehogados con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
381 Kcal 17,1g Prot 8,5g Lip 49,1g Hc

14 15 Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
651 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 79,4g Hc

16 **DÍA FESTIVO**

17 **DÍA SIN GLUTEN**  
Lentejas estofadas  
Pollo salteado  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
588 Kcal 35,8g Prot 10,2g Lip 74g Hc

19 20 Sopa de ave  
Albóndigas de pollo en salsa  
Salteado de patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
498 Kcal 28,8g Prot 16,3g Lip 50,3g Hc

21 22 Crema de calabacín  
Lomo de sajonia a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14,6)  
500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc

23 24 Espaguetis al ajillo  
Filete de pollo al horno  
Guisantes salteados  
\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta  
Pan sin alérgenos  
446 Kcal 25g Prot 7,7g Lip 56,4g Hc

25 26 Garbanzos con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc

27 28 Arroz con salsa de tomate  
Lacón a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
818 Kcal 28,6g Prot 25,7g Lip 111g Hc

29 30 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
424 Kcal 25,8g Prot 9,9g Lip 51,2g Hc

31 32 Lentejas estofadas  
Estofado de cerdo en salsa  
Cuscús con zanahoria al curry  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14,1)  
821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc

33 34 Arroz con salchichas de pavo  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
\*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos  
(6,14)  
838 Kcal 31,1g Prot 13,1g Lip 134,1g Hc

35 36 Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
651 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 79,4g Hc

37 38 Ensalada de pasta  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
383 Kcal 17,2g Prot 9,7g Lip 50,9g Hc



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



**1** TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



**2** CREPES ESTRELLADOS  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor, es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Macarrones con salsa de tomate</b> (90g de pasta hervida = 2 Rac) <b>Huevos cocidos con</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo = 1 Rac</b> <b>20g de Pan = 1 Rac</b>	<b>Alubias blancas estofadas</b> (82,5g de alubias blancas cocidas = 1,5Rac) <b>Ragout de pollo en salsa</b> <b>Patatas dado</b> (30g de patates fritas = 1 Rac) <b>Yogur sabor = 1,5 Rac</b>	<b>Crema de verduras</b> (90 g de patata cocida + 60 g de calabacín cocido + 60 g de zanahoria cocida = 1,5 Rac) <b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo = 1 Rac</b> <b>30g de Pan = 1,5 Rac</b>	<b>Arroz tres delicias</b> (80 g de arroz cocido = 2 Rac) <b>Merluza al horno</b> <b>Timbal de verduras alucinante</b> (32,5 g de patata cocida = 0,5 Rac) <b>Yogur sabor = 1,5 Rac</b>	<b>Ensalada campera</b> (130 g de patata cocida = 2 Rac) <b>Lomo en salsa de manzana</b> <b>Calabacín salteado</b> <b>Fruta del tiempo = 1 Rac</b> <b>20 g de Pan integral= 1 Rac</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Gratinado de coliflor con queso</b> (160gr de coliflor cocida =0,5 Rac) <b>Cinta de lomo al ajillo</b> <b>Patatas a lo pobre</b> (45g de patata= 1,5 Rac) <b>Fruta del tiempo = 1 Rac</b> <b>20g de Pan = 1 Rac</b>	<b>Espirales con verduras</b> (65 g de pasta hervida = 1,5 Rac) <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor = 1,5 Rac</b> <b>20g de Pan = 1 Rac</b>	<b>Sopa de cocido</b> (22,5g de pasta hervida=0,5 Rac) <b>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo</b> (137,5 g de garbanzos cocidos = 2,5 Rac) <b>Repollo y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo =1 Rac</b>		<b>Lentejas estofadas</b> (100g de lentejas hervidas = 2 Rac) <b>Tortilla francesa</b> <b>Champiñón salteado</b> <b>Fruta del tiempo = 1 Rac</b> <b>20g de Pan = 1 Rac</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>Sopa de estrellas</b> (22,5g de pasta hervida = 0,5 Rac) <b>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate</b> <b>Salteado de patata y zanahoria</b> (40g de patata + 20g de zanahoria = 1,5 Rac) <b>Fruta del tiempo =1 Rac</b> <b>20g de Pan = 1 Rac</b>	<b>Crema de calabacín</b> (90 g de patata cocida + 60 g de calabacín cocido + 60 g de zanahoria = 1,5 Rac) <b>Lomo de sajonia a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur sabor = 1,5 Rac</b> <b>20g de Pan = 1 Rac</b>	<b>Espaguetis carbonara</b> (90 g de pasta hervida = 2 Rac) <b>Salmón al horno</b> <b>Guisantes salteados</b> (100g de guisante = 1 Rac) <b>Fruta del tiempo = 1Rac</b>	<b>Garbanzos con verduras</b> (85g de garbanzos cocidos = 1,5 Rac) <b>Roti de pavo en salsa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor = 1,5 Rac</b> <b>20g de Pan = 1Rac</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b> (80 g de arroz cocido = 2 Rac) <b>Huevo frito</b> <b>Patatas fritas</b> (30g de patatas fritas = 1 Rac) <b>Fruta del tiempo=1 Rac</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> (125g de judías verdes cocidas = 0,5 Rac) <b>Tortilla de patata</b> (100g de tortilla de patata = 1,5 Rac) <b>Ensalada de lechuga y aceitunas</b> <b>Fruta del tiempo = 1 Rac</b> <b>20g de Pan = 1Rac</b>	<b>Lentejas estofadas</b> (100g de lentejas hervidas = 2 Rac) <b>Estofado de cerdo en salsa</b> <b>Cuscús con zanahoria al curry</b> (20 g de cuscús cocido = 0,5Rac) <b>Yogur sabor=1,5Rac</b>	<b>Arroz con salchichas de pavo</b> (80 g de arroz cocido = 2 Rac) <b>Merluza al ajillo</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo = 1 Rac</b> <b>20g de Pan = 1 Rac</b>	<b>Sopa de cocido</b> (22,5g de pasta hervida = 0,5Rac) <b>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo</b> (110 g de garbanzos cocidos = 2 Rac) <b>Repollo y zanahoria</b> <b>Yogur sabor = 1,5Rac</b>	<b>Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york</b> (70g de pasta hervida = 1,5 Rac) <b>Abadejo al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta del tiempo = 1Rac</b> <b>30g de Pan = 1,5Rac</b>



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>*Macarrones con tomate</b> Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 388 Kcal 13,5g Prot 13,5g Lip 45,4g Hc</p>	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc</p>	<p><b>Crema de verduras</b> (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 482 Kcal 19,2g Prot 8,8g Lip 60,9g Hc</p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> (huevo, jamón y guisante) Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS</b> <b>ALUCINANTE</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 10, 14) 704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc</p>	<p><b>Ensalada campera</b> (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana <b>*Calabacín chips</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p><b>Puré de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> <b>*Merluza a la andaluza</b> Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc</p>	<p><b>Sopa de fideos con garbanzos</b> Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 79,4g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p><b>Sopa de ave</b> Albóndigas de pollo en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 498 Kcal 28,8g Prot 16,3g Lip 50,3g Hc</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc</p>	<p><b>Espaguetis al ajillo</b> Salmón al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan sin alérgenos (4) 648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc</p>	<p><b>Arroz con salchichas de pavo</b> Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b> (6, 4, 14) 935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc</p>	<p><b>Sopa de fideos con garbanzos</b> Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 79,4g Hc</p>	<p><b>Ensalada de pasta</b> Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 445 Kcal 23,9g Prot 12,3g Lip 53,7g Hc</p>	



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>Macarrones con salsa de tomate</b> 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</p>	<p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b> Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 7, 1) 832 Kcal 41,8g Prot 20,1g Lip 72,4g Hc</p>	<p><b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b> 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</p>	<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b> Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Yogur sabor/Yogur natural Pan (3, 6, 4, 10, 14, 7, 1) 708 Kcal 27,8g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc</p>	<p><b>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)</b> Lomo en salsa de manzana Chips de calabacín Fruta del tiempo Pan integral (3, 4, 14, 1) 620 Kcal 27,9g Prot 35,5g Lip 47,2g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p><b>Puré de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (14, 1) 753 Kcal 29,7g Prot 22,1g Lip 86,9g Hc</p>	<p><b>Espirales con verduras</b> Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan (1, 4, 14, 7) 738 Kcal 23,7g Prot 26,8g Lip 85,5g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Pan (14, 1, 3) 752 Kcal 32,6g Prot 39g Lip 64,2g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p><b>Sopa de estrellas</b> Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 14) 633 Kcal 34,8g Prot 18g Lip 77,7g Hc</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 6, 7, 1) 643 Kcal 22,4g Prot 13,9g Lip 77,7g Hc</p>	<p><b>Espaguetis carbonara (bacon)</b> Salmón al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan (1, 6, 7, 4) 802 Kcal 39,6g Prot 17,1g Lip 77,5g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 1, 6, 7) 654 Kcal 30,1g Prot 25,7g Lip 62,8g Hc</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 660 Kcal 21,9g Prot 26,6g Lip 80,4g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 668 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 81,9g Hc</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 1, 7) 826 Kcal 46,1g Prot 17,5g Lip 74,5g Hc</p>	<p><b>Arroz con salchichas de pavo</b> Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO DE SANDÍA y Pan</b> (6, 1, 3, 4, 7, 14) 564 Kcal 11,8g Prot 16g Lip 88,9g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Morcillo guisado Rollo, patata y zanahoria Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 7, 1) 699 Kcal 34g Prot 31,2g Lip 59,9g Hc</p>	<p><b>Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york</b> Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 652 Kcal 35,2g Prot 18g Lip 79,2g Hc</p>	



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			FESTIVO NACIONAL	FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID

5	6	7	8	9
<b>Macarrones al ajillo</b> Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 653 Kcal 16,1g Prot 24,1g Lip 93,1g Hc	<b>Alubias blancas estofadas</b> Ragout de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 1, 7) 666 Kcal 39,2g Prot 16g Lip 72,5g Hc	<b>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )</b> 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	<b>Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)</b> Merluza al horno Timbal de verduras especial Yogur sabor/Yogur natural Pan (3, 6, 4, 7, 1) 691 Kcal 27,6g Prot 11,7g Lip 81,4g Hc	<b>Ensalada de patata</b> Lomo en salsa de manzana Chips de calabacín Fruta del tiempo Pan integral (3, 4, 14, 1) 590 Kcal 27,8g Prot 32,4g Lip 46,6g Hc

12	13	14	15	16
<b>Puré de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (14, 1) 753 Kcal 29,7g Prot 22,1g Lip 86,9g Hc	<b>Espirales con verduras</b> Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor/Yogur natural Pan (1, 4, 14, 7) 741 Kcal 23,9g Prot 27g Lip 85,4g Hc	<b>Sopa de cocido</b> Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Pan (1, 3, 6, 7, 14) 767 Kcal 35,7g Prot 33,6g Lip 74,7g Hc	DÍA FESTIVO	<b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 646 Kcal 25,8g Prot 21,1g Lip 76,7g Hc

19	20	21	22	23
<b>Sopa de estrellas</b> Albóndigas de pollo y ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 760 Kcal 34,4g Prot 20,7g Lip 101,4g Hc	<b>Crema de calabacín</b> Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 6, 7, 1) 643 Kcal 22,4g Prot 13,9g Lip 77,7g Hc	<b>Espaguetis carbonara (bacon)</b> Salmón al horno Guisantes salteados *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta Pan (1, 6, 7, 4) 802 Kcal 39,6g Prot 17,1g Lip 77,5g Hc	<b>Garbanzos con verduras</b> Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 6, 7, 1) 634 Kcal 29,8g Prot 25,8g Lip 60g Hc	<b>Arroz con verduras</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 643 Kcal 21,8g Prot 25,6g Lip 79,3g Hc

26	27	28	29	30
<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 668 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 81,9g Hc	<b>Lentejas estofadas</b> Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 1, 7) 814 Kcal 45,9g Prot 17,5g Lip 74,3g Hc	<b>Arroz con salchichas de pavo (sin tomate)</b> Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 4, 14, 1) 803 Kcal 30g Prot 12,9g Lip 110,7g Hc	<b>Sopa de cocido</b> Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor/Yogur natural Pan (1, 3, 6, 7, 14) 713 Kcal 37,1g Prot 25,8g Lip 70,4g Hc	<b>Espirales aliñadas (aceitunas y zanahoria)</b> Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 14, 3, 4, 7) 624 Kcal 32,8g Prot 17,3g Lip 75,8g Hc



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



## 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



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2

CREPES ESTRELLADOS  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



3

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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>Macarrones al ajillo</b> Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 548 Kcal 21,6g Prot 18,4g Lip 69,7g Hc</p>	<p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b> Ragout de pollo en salsa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (14, 1) 593 Kcal 36,4g Prot 11,1g Lip 72,5g Hc</p>	<p><b>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)</b> Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1) 530 Kcal 24,6g Prot 15,9g Lip 57g Hc</p>	<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b> Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 10, 14, 1) 606 Kcal 23,5g Prot 9,6g Lip 77,3g Hc</p>	<p><b>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)</b> Lomo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan integral (3, 4, 14, 1) 569 Kcal 28g Prot 23g Lip 43,4g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p><b>Puré de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1) 615 Kcal 25,5g Prot 21,4g Lip 63,5g Hc</p>	<p><b>Espirales con verduras</b> Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 541 Kcal 24g Prot 9,3g Lip 58,3g Hc</p>	<p><b>Sopa de fideos con garbanzos</b> Pollo cocido Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3) 643 Kcal 44,3g Prot 19,8g Lip 68,2g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p><b>Sopa de estrellas</b> Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 524 Kcal 25,1g Prot 16,4g Lip 64,2g Hc</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1) 495 Kcal 16,7g Prot 11,4g Lip 61,5g Hc</p>	<p><b>Espaguetis salteados con orégano</b> Salmón al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan (1, 4) 739 Kcal 36,5g Prot 13,3g Lip 74,3g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 552 Kcal 25,9g Prot 23,5g Lip 55g Hc</p>	<p><b>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)</b> Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (3, 6, 14, 1) 541 Kcal 18,6g Prot 13,5g Lip 80,1g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 500 Kcal 16g Prot 23,4g Lip 52g Hc</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> Estofado de cerdo en salsa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (14, 1) 664 Kcal 39,5g Prot 14,7g Lip 55,5g Hc</p>	<p><b>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)</b> Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO DE SANDÍA y Pan</b> (4, 14, 1) 686 Kcal 24,4g Prot 11,2g Lip 87,6g Hc</p>	<p><b>Sopa de fideos con garbanzos</b> Pollo cocido Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3) 643 Kcal 44,3g Prot 19,8g Lip 68,2g Hc</p>	<p><b>Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york</b> Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan (1, 6, 14, 4, 7) 555 Kcal 35,9g Prot 13,7g Lip 67,2g Hc</p>	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor, es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 \*Macarrones con tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc

6 Sopa de verdura y pasta  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
519 Kcal 28,4g Prot 16,8g Lip 58g Hc

7 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc

1 2 FESTIVO NACIONAL  
FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID  
8 Arroz dos delicias  
Filete de pavo al limón  
\*TIMBAL DE VERDURAS  
ALUCINANTE  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(10, 14)  
604 Kcal 22,6g Prot 9,5g Lip 101g Hc

9 Ensalada de patata  
Lomo en salsa de manzana  
\*Calabacín chips  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc

12 Puré de verduras frescas  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc

13 \*Espirales rehogados con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
381 Kcal 17,1g Prot 8,5g Lip 49,1g Hc

14 Sopa de ave  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc

15 DÍA FESTIVO

16 DIA SIN GLUTEN  
Pisto de verduras  
Pollo salteado  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
501 Kcal 22,2g Prot 11,4g Lip 49,3g Hc

19 Sopa de ave  
Albóndigas de ternera en salsa  
Salteado de patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc

20 Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
526 Kcal 20,3g Prot 14,5g Lip 55,9g Hc

21 Espaguetis al ajillo  
Filete de pollo al horno  
Zanahoria baby  
\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta  
Pan sin alérgenos  
412 Kcal 23,8g Prot 7,6g Lip 57,4g Hc

22 Guiso de patatas con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
434 Kcal 19,3g Prot 8,7g Lip 63,1g Hc

23 Arroz con salsa de tomate  
Lacón a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
818 Kcal 28,6g Prot 25,7g Lip 111g Hc

26 Verduras variadas rehogadas  
Contramuslo de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
480 Kcal 25,3g Prot 9,6g Lip 50,1g Hc

27 Crema de calabaza  
Estofado de cerdo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
675 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 65,4g Hc

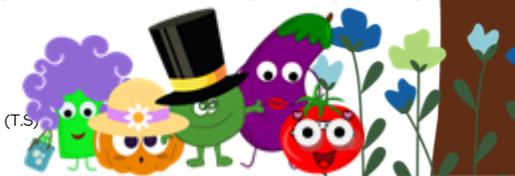
28 Arroz con verduras  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
\*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos  
(14)  
853 Kcal 26,8g Prot 16,5g Lip 133,6g Hc

29 Sopa de ave  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc

30 Ensalada de pasta  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
383 Kcal 17,2g Prot 9,7g Lip 50,9g Hc



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



**1** TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



**2** CREPES ESTRELLADOS  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor, es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>Macarrones con salsa de tomate</b> 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</p>	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 1, 7) 685 Kcal 39,6g Prot 16g Lip 74,4g Hc</p>	<p><b>Crema de verduras</b> (calabacín,acelga y zanahoria ) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1) 629 Kcal 29,3g Prot 15,4g Lip 74,5g Hc</p>	<p><b>Arroz dos delicias</b> Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Yogur sabor/Yogur natural Pan (4, 10, 14, 7, 1) 696 Kcal 27g Prot 11,3g Lip 85,4g Hc</p>	<p><b>Ensalada campera</b> (atún, huevo y aceituna) Filete de pollo a la manzana Chips de calabacín Fruta del tiempo Pan integral (3, 4, 14, 1) 623 Kcal 32,4g Prot 31,6g Lip 52,1g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p><b>Puré de verduras frescas</b> Filete de pollo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (14, 1) 710 Kcal 34,2g Prot 15,1g Lip 86,8g Hc</p>	<p><b>Espirales con verduras</b> Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan (1, 4, 14, 7) 738 Kcal 23,7g Prot 26,8g Lip 85,5g Hc</p>	<p><b>Sopa de fideos con garbanzos</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Pan (1, 3, 14) 888 Kcal 42g Prot 28,4g Lip 109,3g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p><b>Sopa de estrellas</b> 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</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 7, 1) 622 Kcal 27,5g Prot 11,8g Lip 71,2g Hc</p>	<p><b>Espaguetis al ajillo</b> Salmón al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan (1, 4) 844 Kcal 39,3g Prot 16,8g Lip 89,7g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 1, 6, 7) 654 Kcal 30,1g Prot 25,7g Lip 62,8g Hc</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) 660 Kcal 21,9g Prot 26,6g Lip 80,4g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 668 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 81,9g Hc</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> Pollo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 1, 7) 685 Kcal 44,9g Prot 14g Lip 75,5g Hc</p>	<p><b>Arroz con salchichas de pavo</b> Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO DE SANDÍA y Pan</b> (6, 1, 3, 4, 7, 14) 564 Kcal 11,8g Prot 16g Lip 88,9g Hc</p>	<p><b>Sopa de fideos con garbanzos</b> Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor/Yogur natural Pan (1, 3, 14, 7) 834 Kcal 43,4g Prot 20,6g Lip 104,9g Hc</p>	<p><b>Ensalada de pasta</b> Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 14, 3, 4, 7) 650 Kcal 33,5g Prot 17,7g Lip 80,8g Hc</p>	



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col:(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S.) Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta) →

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo →

POSTRES Fruta  
Leche →

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas →

Pescado o huevo →  
Pescado o carne →

Lácteo o Fruta →  
Fruta →

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 **Macarrones con salsa de tomate**  
Huevos villaroy  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7, 14)  
699 Kcal 14,3g Prot 22,3g Lip 104g Hc

6 **Alubias blancas estofadas**  
(pimiento,zanahoria)  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 7)  
722 Kcal 37,7g Prot 15,5g Lip 83,4g Hc

7 **Crema de verduras** (calabacín,acelga y zanahoria )  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc

8 **Arroz tres delicias** (huevo,jamón y guisante)  
Merluza al horno  
**\*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 4, 10, 14, 7)  
745 Kcal 25,9g Prot 11,4g Lip 94,2g Hc

9 **Ensalada campera** (atún, huevo y aceituna)  
Lomo en salsa de manzana  
\*Calabacín chips  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 4, 14)  
712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc

12 **Puré de verduras frescas**  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)  
651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc

13 **Espirales con verduras**  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14, 7)  
774 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 94,5g Hc

14 **Sopa de cocido**  
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7, 14)  
708 Kcal 32,9g Prot 23,5g Lip 82,9g Hc

15 **DÍA FESTIVO**

16 **DIA SIN GLUTEN**  
Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc

19 **Sopa de estrellas**  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Salteado de patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 14)  
561 Kcal 23,2g Prot 16g Lip 73,2g Hc

20 **Crema de calabacín**  
Lomo de sajonia a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)  
541 Kcal 16g Prot 12,6g Lip 61g Hc

21 **Espaguetis al ajillo**  
Salmón al horno  
Guisantes salteados  
**\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta**  
Pan sin alérgenos  
(1, 4)  
929 Kcal 38,9g Prot 16,6g Lip 107,6g Hc

22 **Garbanzos guisados con chorizo**  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1)  
780 Kcal 32,1g Prot 34,7g Lip 71,2g Hc

23 **Arroz con salsa de tomate**  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)  
757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc

26 **Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc

27 **Lentejas estofadas**  
Estofado de cerdo en salsa  
Cuscús  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 7)  
854 Kcal 43,8g Prot 16,8g Lip 82,3g Hc

28 **Arroz con salchichas de pavo**  
Merluza al ajillo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
**\*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos**  
(6, 4, 14)  
935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc

29 **Sopa de cocido**  
Cocido completo:ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor/Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7, 14)  
749 Kcal 35,2g Prot 25,4g Lip 79,4g Hc

30 **Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york**  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 14, 3, 4, 7)  
689 Kcal 33,3g Prot 17,6g Lip 88,2g Hc



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

 Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

 Pescado o huevo  
Pescado o carne

 Lácteo o Fruta  
Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 776 Kcal 42,5g Prot 19,4g Lip 83,6g Hc</p>	<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p>Arroz dos delicias Filete de pavo al limón <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (10, 14, 7) 646 Kcal 24,8g Prot 11,3g Lip 97,5g Hc</p>	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana <b>*Calabacín chips</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p>Puré de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 422 Kcal 19,4g Prot 10,3g Lip 45,6g Hc</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DÍA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 588 Kcal 35,8g Prot 10,2g Lip 74g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 541 Kcal 16g Prot 12,6g Lip 61g Hc</p>	<p>Espaguetis al ajillo Filete de pollo al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan sin alérgenos 446 Kcal 25g Prot 7,7g Lip 56,4g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 688 Kcal 28,1g Prot 25,2g Lip 71,1g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 818 Kcal 28,6g Prot 25,7g Lip 111g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 424 Kcal 25,8g Prot 9,9g Lip 51,2g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 854 Kcal 42,8g Prot 19,5g Lip 77,7g Hc</p>	<p>Arroz con salchichas de pavo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b> (6, 14) 887 Kcal 29g Prot 19,5g Lip 134,8g Hc</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 583 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 70,5g Hc</p>	<p>Ensalada de pasta Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7) 437 Kcal 18g Prot 13,2g Lip 50,9g Hc</p>	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>*Macarrones con tomate</b> Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>388 Kcal 13,5g Prot 13,5g Lip 45,4g Hc</p>	<p>Sopa de verdura y pasta Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>519 Kcal 28,4g Prot 16,8g Lip 58g Hc</p>	<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p>Arroz dos delicias Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 10, 14)</p> <p>691 Kcal 22,8g Prot 9g Lip 97,9g Hc</p>	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana *Calabacín chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p>Puré de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> <b>*Merluza a la andaluza</b> Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc</p>	<p>Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DÍA SIN GLUTEN</b> Pisto de verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3)</p> <p>571 Kcal 12,4g Prot 22,2g Lip 52,2g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>526 Kcal 20,3g Prot 14,5g Lip 55,9g Hc</p>	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno Zanahoria baby <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan sin alérgenos (4)</p> <p>614 Kcal 28,4g Prot 12g Lip 59g Hc</p>	<p>Guiso de patatas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>434 Kcal 19,3g Prot 8,7g Lip 63,1g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p>Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>622 Kcal 15g Prot 22,2g Lip 64,1g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>675 Kcal 27,1g Prot 17,2g Lip 65,4g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b> (4, 14)</p> <p>901 Kcal 23,3g Prot 10,8g Lip 135,3g Hc</p>	<p>Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc</p>	<p>Ensalada de pasta Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>488 Kcal 23,7g Prot 16,6g Lip 55,1g Hc</p>	



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

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

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

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

 Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

 Pescado o huevo  
Pescado o carne

 Lácteo o Fruta  
Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>*Macarrones con tomate</b> Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 388 Kcal 13,5g Prot 13,5g Lip 45,4g Hc</p>	<p><b>Alubias blancas estofadas</b> (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 40,2g Prot 17,6g Lip 87,1g Hc</p>	<p><b>Crema de verduras</b> (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> (huevo, jamón y guisante) Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS</b> <b>ALUCINANTE</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 10, 14) 704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc</p>	<p><b>Ensalada campera</b> (atún, huevo y aceituna) Lomo en salsa de manzana <b>*Calabacín chips</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p><b>Puré de verduras frescas</b> Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> <b>*Merluza a la andaluza</b> Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc</p>	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> <b>Cocido</b> (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p><b>Sopa de ave</b> Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc</p>	<p><b>Espaguetis al ajillo</b> Salmón al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO</b> y fruta Pan sin alérgenos (4) 648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b> Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p><b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 813 Kcal 40,5g Prot 17,7g Lip 81,1g Hc</p>	<p><b>Arroz con salchichas de pavo</b> Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL</b> y Pan sin alérgenos (6, 4, 14) 935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc</p>	<p><b>Sopa de ave de cocido</b> <b>Cocido</b> (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	<p><b>Ensalada de pasta</b> Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 488 Kcal 23,7g Prot 16,6g Lip 55,1g Hc</p>	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



**1** TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



**2** CREPES ESTRELLADOS  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor, es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			FESTIVO NACIONAL	FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID

5	<p><b>*Macarrones con tomate</b>  <b>*Huevos con bechamel</b>                  Ensalada de lechuga y zanahoria                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (3, 7, 14)</p> <p>505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc</p>	6	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)                  Ragout de pollo en salsa                  Patatas dado                  Yogur sabor/Yogur natural                  Pan sin alérgenos                  (14, 7)</p> <p>776 Kcal 42,5g Prot 19,4g Lip 83,6g Hc</p>	7	<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)                  Hamburguesa de ternera casera a la plancha                  Ensalada de lechuga y maíz                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (14)</p> <p>527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	8	<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)                  Merluza al horno  <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b>                  Yogur sabor/Yogur natural                  Pan sin alérgenos                  (3, 6, 4, 10, 14, 7)</p> <p>745 Kcal 25,9g Prot 11,4g Lip 94,2g Hc</p>	9	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)                  Lomo en salsa de manzana                  *Calabacín chips                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (3, 4, 14)</p> <p>712 Kcal 27,5g Prot 30,8g Lip 64,5g Hc</p>
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

12	<p>Puré de verduras frescas                  Cinta de lomo al ajillo                  Patatas a lo pobre                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (14)</p> <p>651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	13	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b>  <b>*Merluza a la andaluza</b>                  Ensalada de lechuga y tomate                  Yogur sabor/Yogur natural                  Pan sin alérgenos                  (4, 14, 7)</p> <p>561 Kcal 19,5g Prot 12,9g Lip 49,7g Hc</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido                  Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)                  Repollo, patata y zanahoria                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (14)</p> <p>542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	15	<p>DÍA FESTIVO</p>	16	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b>                  Lentejas estofadas                  Tortilla francesa                  Champiñón salteado                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (14, 3)</p> <p>658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc</p>
----	---	----	--	----	--	----	--------------------	----	---

19	<p>Sopa de ave                  Albóndigas de ternera en salsa                  Salteado de patata y zanahoria                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (14)</p> <p>490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc</p>	20	<p>Crema de calabacín                  Lomo de sajonia a la plancha                  Ensalada de lechuga y maíz                  Yogur sabor/Yogur natural                  Pan sin alérgenos                  (14, 6, 7)</p> <p>541 Kcal 16g Prot 12,6g Lip 61g Hc</p>	21	<p>Espaguetis al ajillo                  Salmón al horno                  Guisantes salteados  <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b>                  Pan sin alérgenos                  (4)</p> <p>648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc</p>	22	<p>Garbanzos con verduras                  Roti de pavo en salsa                  Ensalada de lechuga y tomate                  Yogur sabor/Yogur natural                  Pan sin alérgenos                  (14, 6, 7)</p> <p>688 Kcal 28,1g Prot 25,2g Lip 71,1g Hc</p>	23	<p>Arroz con salsa de tomate                  Huevo frito                  Patatas fritas                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (3, 14)</p> <p>757 Kcal 21,8g Prot 26,4g Lip 100,9g Hc</p>
----	---	----	---	----	---	----	--	----	--

26	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria                  Tortilla de patata                  Ensalada de lechuga y aceitunas                  Fruta del tiempo                  Pan sin alérgenos                  (14, 3)</p> <p>566 Kcal 15,5g Prot 22,5g Lip 65,2g Hc</p>	27	<p>Lentejas estofadas                  Estofado de cerdo en salsa                  Patatas dado                  Yogur sabor/Yogur natural                  Pan sin alérgenos                  (14, 7)</p> <p>854 Kcal 42,8g Prot 19,5g Lip 77,7g Hc</p>	28	<p>Arroz con salchichas de pavo                  Merluza al ajillo                  Ensalada de lechuga y maíz                  Fruta del tiempo  <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b>                  (6, 4, 14)</p> <p>935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc</p>	29	<p>Sopa de ave de cocido                  Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)                  Repollo, patata y zanahoria                  Yogur sabor/Yogur natural                  Pan sin alérgenos                  (14, 7)</p> <p>583 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 70,5g Hc</p>	30	<p>Ensalada de pasta                  Abadejo a la andaluza                  Ensalada de lechuga y tomate                  Tarrina de nata y fresa s/g                  Pan sin alérgenos                  (14, 4, 7)</p> <p>542 Kcal 24,5g Prot 20,1g Lip 55g Hc</p>
----	---	----	--	----	--	----	--	----	---



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES Fruta  
 Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
 Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
 Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>
5	6	7	8	9	
<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc</p>	<p>Sopa de verdura y pasta Ragout de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 506 Kcal 25,8g Prot 14,8g Lip 54,4g Hc</p>	<p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p>Arroz dos delicias Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (4, 10, 14, 7) 733 Kcal 25g Prot 10,9g Lip 94,4g Hc</p>	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana <b>*Calabacín chips</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc</p>	
12	13	14	15	16	
<p>Puré de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> <b>*Merluza a la andaluza</b> Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 561 Kcal 19,5g Prot 12,9g Lip 49,7g Hc</p>	<p>Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 498 Kcal 35,4g Prot 12,9g Lip 50,7g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Pisto de verduras Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 501 Kcal 22,2g Prot 11,4g Lip 49,3g Hc</p>	
19	20	21	22	23	
<p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 490 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 50,6g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 567 Kcal 22,5g Prot 16,4g Lip 52,4g Hc</p>	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno Zanahoria baby <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan sin alérgenos (4) 614 Kcal 28,4g Prot 12g Lip 59g Hc</p>	<p>Guiso de patatas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 475 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 59,6g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 818 Kcal 28,6g Prot 25,7g Lip 111g Hc</p>	
26	27	28	29	30	
<p>Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 480 Kcal 25,3g Prot 9,6g Lip 50,1g Hc</p>	<p>Crema de calabaza Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 716 Kcal 29,3g Prot 19g Lip 61,9g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b> (4, 14) 901 Kcal 23,3g Prot 10,8g Lip 135,3g Hc</p>	<p>Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 539 Kcal 37,6g Prot 14,7g Lip 47,2g Hc</p>	<p>Ensalada de pasta Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 542 Kcal 24,5g Prot 20,1g Lip 55g Hc</p>	



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES Fruta  
 Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
 Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
 Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			FESTIVO NACIONAL	FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID

5	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc</p>	6	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14,1,7) 722 Kcal 37,7g Prot 15,5g Lip 83,4g Hc</p>	7	<p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	8	<p>Arroz dos delicias Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (4,10,14,7) 733 Kcal 25g Prot 10,9g Lip 94,4g Hc</p>	9	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana <b>*Calabacín chips</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc</p>
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

12	<p>Puré de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	13	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (1,4,14,7) 598 Kcal 15,1g Prot 25,2g Lip 61,3g Hc</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	15	<p>DÍA FESTIVO</p>	16	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 588 Kcal 35,8g Prot 10,2g Lip 74g Hc</p>
----	---	----	---	----	--	----	--------------------	----	--

19	<p>Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,6,14) 499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc</p>	20	<p>Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14,6,7) 541 Kcal 16g Prot 12,6g Lip 61g Hc</p>	21	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan sin alérgenos (4) 648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc</p>	22	<p>Garbanzos con verduras Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14,6,7) 688 Kcal 28,1g Prot 25,2g Lip 71,1g Hc</p>	23	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 818 Kcal 28,6g Prot 25,7g Lip 111g Hc</p>
----	---	----	---	----	---	----	--	----	--

26	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 424 Kcal 25,8g Prot 9,9g Lip 51,2g Hc</p>	27	<p>Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14,1,7) 862 Kcal 44,1g Prot 17,1g Lip 83,5g Hc</p>	28	<p>Arroz con salchichas de pavo Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b> (6,4,14) 935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc</p>	29	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor/Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 583 Kcal 26,9g Prot 14,8g Lip 70,5g Hc</p>	30	<p>Ensalada de pasta Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14,4,7) 542 Kcal 24,5g Prot 20,1g Lip 55g Hc</p>
----	--	----	--	----	--	----	---	----	---



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES Fruta  
 Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			<b>FESTIVO NACIONAL</b>	<b>FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID</b>

5	6	7	8	9
<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1) 681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc</p>	<p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	<p>Arroz dos delicias Filete de pavo al limón <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (10,14) 604 Kcal 22,6g Prot 9,5g Lip 101g Hc</p>	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana <b>*Calabacín chips</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc</p>

12	13	14	15	16
<p>Puré de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 381 Kcal 17,1g Prot 8,5g Lip 49,1g Hc</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 588 Kcal 35,8g Prot 10,2g Lip 74g Hc</p>

19	20	21	22	23
<p>Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,6,14) 499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,6) 500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc</p>	<p>Espaguetis al ajillo Filete de pollo al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan sin alérgenos 446 Kcal 25g Prot 7,7g Lip 56,4g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 818 Kcal 28,6g Prot 25,7g Lip 111g Hc</p>

26	27	28	29	30
<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 424 Kcal 25,8g Prot 9,9g Lip 51,2g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1) 821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc</p>	<p>Arroz con salchichas de pavo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b> (6,14) 887 Kcal 29g Prot 19,5g Lip 134,8g Hc</p>	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	<p>Ensalada de pasta Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 383 Kcal 17,2g Prot 9,7g Lip 50,9g Hc</p>



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			FESTIVO NACIONAL	FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID

5	<p><b>*Macarrones con tomate</b> Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 407 Kcal 18,3g Prot 13,9g Lip 44,4g Hc</p>	6	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1) 681 Kcal 35,5g Prot 13,7g Lip 86,9g Hc</p>	7	<p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 22,9g Prot 14,1g Lip 57,8g Hc</p>	8	<p>Arroz dos delicias Merluza al horno <b>*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,10,14) 691 Kcal 22,8g Prot 9g Lip 97,9g Hc</p>	9	<p>Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana <b>*Calabacín chips</b> Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 619 Kcal 21,3g Prot 23,5g Lip 63,8g Hc</p>
---	---	---	--	---	---	---	---	---	---

12	<p>Puré de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 23,2g Prot 20,8g Lip 70,2g Hc</p>	13	<p><b>*Espirales rehogados con verduras</b> <b>*Merluza a la andaluza</b> Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4,14) 520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc</p>	14	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	15	DÍA FESTIVO	16	<p><b>DIA SIN GLUTEN</b> Lentejas estofadas Pollo salteado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 588 Kcal 35,8g Prot 10,2g Lip 74g Hc</p>
----	---	----	---	----	--	----	-------------	----	--

19	<p>Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,6,14) 499 Kcal 22,1g Prot 12,7g Lip 65g Hc</p>	20	<p>Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,6) 500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc</p>	21	<p>Espaguetis al ajillo Salmón al horno Guisantes salteados <b>*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta</b> Pan sin alérgenos (4) 648 Kcal 29,6g Prot 12,1g Lip 57,9g Hc</p>	22	<p>Garbanzos con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 558 Kcal 27,9g Prot 12g Lip 75,2g Hc</p>	23	<p>Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 818 Kcal 28,6g Prot 25,7g Lip 111g Hc</p>
----	---	----	--	----	---	----	---	----	--

26	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 424 Kcal 25,8g Prot 9,9g Lip 51,2g Hc</p>	27	<p>Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Cuscús con zanahoria al curry Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1) 821 Kcal 41,9g Prot 15,2g Lip 87g Hc</p>	28	<p>Arroz con salchichas de pavo Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo <b>*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos</b> (6,4,14) 935 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 136,6g Hc</p>	29	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 74g Hc</p>	30	<p>Ensalada de pasta Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,4) 488 Kcal 23,7g Prot 16,6g Lip 55,1g Hc</p>
----	--	----	---	----	--	----	--	----	--



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1 **TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



2 **CREPES ESTRELLADOS**  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



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

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



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor, es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

