



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				FESTIVO NACIONAL	FESTIVO COMUNIDAD DE MADRID
5	6	7	8	9	
Macarrones con salsa de tomate Huevos villaroy Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 544 Kcal 12,6g Prot 21,4g Lip 74,7g Hc	Alubias blancas estofadas Ragout de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 7, 1) 505 Kcal 24,5g Prot 12,1g Lip 56,7g Hc	Crema de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1) 448 Kcal 14,1g Prot 17,9g Lip 48,1g Hc	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor/Yogur natural Pan (3, 6, 4, 14, 7, 1) 578 Kcal 22,4g Prot 10,6g Lip 68,5g Hc	Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Chips de calabacín Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 589 Kcal 24,3g Prot 28,8g Lip 57g Hc	
12	13	14	15	16	
Puré de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan (14, 1) 647 Kcal 26,2g Prot 21,4g Lip 67,1g Hc	Espirales con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan (1, 4, 14, 7) 584 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 73g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Rosquilla Pan (1, 3, 6, 7, 14) 668 Kcal 32g Prot 30,7g Lip 61,9g Hc	DÍA FESTIVO	DIA SIN GLUTEN Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3) 567 Kcal 20,2g Prot 21g Lip 65,1g Hc	
19	20	21	22	23	
Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 498 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 65g Hc	Crema de calabacín Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 6, 7, 1) 510 Kcal 18,3g Prot 13,7g Lip 53g Hc	Coditos con tomate Merluza al horno Guisantes salteados *ZUMO DE DINOSAURIO y fruta Pan (1, 4) 618 Kcal 20,2g Prot 9,8g Lip 67,9g Hc	Garbanzos guisados Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor/Yogur natural Pan (6, 7, 14, 1) 605 Kcal 27,7g Prot 29,9g Lip 46,7g Hc	Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral (3, 6, 14, 1) 479 Kcal 17,1g Prot 14,7g Lip 67,6g Hc	
26	27	28	29	30	
Crema de judías verdes Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 461 Kcal 15g Prot 19,5g Lip 51,3g Hc	Lentejas estofadas Estofado de cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor/Yogur natural Pan (14, 7, 1) 639 Kcal 36,7g Prot 17,5g Lip 43,4g Hc	Arroz con salchichas de pavo Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (6, 1, 4, 14) 568 Kcal 19,4g Prot 11,2g Lip 77,9g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor/Yogur natural Pan (1, 3, 6, 7, 14) 614 Kcal 33,4g Prot 22,9g Lip 57,5g Hc	Ensalada de pasta tricolor (jamón york y manzana) Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 3, 4, 7) 520 Kcal 30,3g Prot 15,9g Lip 56,8g 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)

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

