

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Macarrones con salsa de tomate  
Huevos villaroy  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
663 Kcal 16,2g Prot 22,7g Lip 95g Hc

6

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
644 Kcal 37,4g Prot 14,2g Lip 77,9g Hc

7

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
636 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip 76,8g Hc

8

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Merluza al horno  
\*TIMBAL DE VERDURAS  
ALUCINANTE  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 6, 4, 10, 14, 1)  
667 Kcal 25,5g Prot 10g Lip 88,6g Hc

9

Patatas a la riojana  
Lomo en salsa de manzana  
Chips de calabacín  
Yogur sabor  
Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 3)  
654 Kcal 28,2g Prot 36,6g Lip 44,8g Hc

12

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)  
621 Kcal 27,9g Prot 21,5g Lip 67,9g Hc

13

Espirales con verduras  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 14)  
697 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 88,9g Hc

14

JORNADA ESPECIAL SAN ISIDRO  
Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Limonada  
Rosquilla  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
769 Kcal 35,7g Prot 33,6g Lip 75,2g Hc

15

DÍA FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN  
Gratinado de coliflor  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)  
648 Kcal 29g Prot 24,4g Lip 59,9g Hc

19

Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Salteado de patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 14)  
663 Kcal 29,7g Prot 17,3g Lip 89,9g Hc

20

Crema de calabacín  
Lomo de sajonia a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 6, 1)  
601 Kcal 20,2g Prot 12,1g Lip 81,2g Hc

21

Espaguetis carbonara (bacon)  
Salmón al horno  
Guisantes salteados  
\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta  
Pan  
(1, 6, 7, 4)  
767 Kcal 38,9g Prot 17g Lip 69,7g Hc

22

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6, 7)  
613 Kcal 27,9g Prot 23,9g Lip 66,3g Hc

23

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan integral  
(3, 14, 7, 1)  
706 Kcal 24,1g Prot 28,3g Lip 77,8g Hc

26

Crema de judías verdes  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)  
671 Kcal 21,1g Prot 23,5g Lip 85,6g Hc

27

Lentejas estofadas  
Estofado de cerdo en salsa  
Cuscús con zanahoria al curry  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)  
785 Kcal 43,8g Prot 15,7g Lip 78g Hc

28

Arroz con salchichas de pavo  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
\*GAZPACHO DE SANDÍA y Pan  
(6, 1, 3, 4, 7, 14)  
558 Kcal 12g Prot 15,6g Lip 88g Hc

29

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Rapollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)  
672 Kcal 34,8g Prot 24g Lip 73,9g Hc

30

Ensalada de pasta con manzana y dados de jamón york  
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

\*SAMYRECETAS CONCURSO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
GLUTEN CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTO SECOS APIO MOSTAZA SESAMO MOLUSCO ALTRAMUZES SULFITOS

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. Nº1169/2011)

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/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º   Cereales (arroz/pasta)

2º   Carne (pollo, ternera, cerdo)  
  Huevo

POSTRES   Fruta  
  Leche

### PUEDES CENAR

  Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

  Pescado o huevo  
  Pescado o carne

  Lácteo o Fruta  
  Fruta

## MÁS VERDE

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



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



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



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



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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

5

Macarrones al ajillo  
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

6

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Zanahoria baby  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)

593 Kcal 36,4g Prot 11,1g Lip 72,5g Hc

7

Crema de verduras (calabacín, acelga  
y zanahoria)  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)

530 Kcal 24,6g Prot 15,9g Lip 57g Hc

8

Arroz tres delicias (huevo, jamón y  
guisante)  
Merluza al horno  
\*TIMBAL DE VERDURAS  
ALUCINANTE  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 6, 4, 10, 14, 1)

606 Kcal 23,5g Prot 9,6g Lip 77,3g Hc

9

Patatas estofadas con verduras  
Lomo en salsa de manzana  
Calabacín salteado  
Fruta del tiempo  
Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 3)

557 Kcal 26g Prot 22,4g Lip 43,7g Hc

12

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)

621 Kcal 27,9g Prot 21,5g Lip 67,9g Hc

13

Espirales con verduras  
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

14

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo rehogado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3)

643 Kcal 44,3g Prot 19,8g Lip 68,2g Hc

15

DÍA FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN  
Crema de coliflor  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas al vapor  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

565 Kcal 27,4g Prot 20g Lip 58,6g Hc

19

Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa  
de tomate  
Salteado de patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 14)

524 Kcal 25,1g Prot 16,4g Lip 64,2g Hc

20

Crema de calabacín  
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

21

Espaguetis salteados con orégano  
Salmón al horno  
Guisantes salteados  
\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta  
Pan  
(1, 4)

704 Kcal 35,8g Prot 13,2g Lip 66,6g Hc

22

Garbanzos con verduras  
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

23

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y  
zanahoria)  
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

26

Crema de judías verdes  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1)

502 Kcal 15,2g Prot 23g Lip 55,7g Hc

27

Lentejas estofadas  
Estofado de cerdo en salsa  
Zanahoria baby  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1)

664 Kcal 39,5g Prot 14,7g Lip 55,5g Hc

28

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y  
zanahoria)  
Merluza al ajillo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
\*GAZPACHO DE SANDÍA y Pan  
(4, 14, 1)

686 Kcal 24,4g Prot 11,2g Lip 87,6g Hc

29

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo rehogado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3)

643 Kcal 44,3g Prot 19,8g Lip 68,2g Hc

30

Ensalada de pasta con manzana y  
dados de jamón york  
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

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



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



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



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

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



## 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 de verduras  
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 )  
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  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 4, 10, 14)  
704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc

9

Patatas a la riojana  
Lomo en salsa de manzana  
\*Calabacín chips  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)  
747 Kcal 27,8g Prot 32g Lip 62,1g Hc

12

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

13

Espirales con verduras  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)  
733 Kcal 19,5g Prot 24,5g Lip 98g 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  
Gratinado de coliflor  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)  
648 Kcal 29g Prot 24,4g Lip 59,9g 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  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)  
500 Kcal 13,7g Prot 10,8g Lip 64,5g Hc

21

Espaguetis al ajillo  
Salmón al horno  
Guisantes salteados  
\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta  
Pan sin alérgenos  
(1, 4)  
893 Kcal 38,2g Prot 16,5g Lip 99,8g Hc

22

Garbanzos guisados con chorizo  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1)  
739 Kcal 29,9g Prot 32,9g Lip 74,7g Hc

23

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)  
803 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 98,2g Hc

26

Crema de judías verdes  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
569 Kcal 14,6g Prot 22,1g Lip 68,9g Hc

27

Lentejas estofadas  
Estofado de cerdo en salsa  
Cuscús  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)  
812 Kcal 41,6g Prot 14,9g Lip 85,8g 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)  
928 Kcal 25,7g Prot 13,3g Lip 135,7g Hc

29

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

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.

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/Quendo, 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



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



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



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

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



## 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  
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

6

Alubias blancas estofadas  
(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

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  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 4, 10, 14)

704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc

9

Patatas estofadas con verduras  
Lomo en salsa de manzana  
\*Calabacín chips  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

618 Kcal 21,3g Prot 22,6g Lip 64,6g Hc

12

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc

13

\*Espirales rehogados con verduras  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc

14

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

15

DÍA FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN  
Crema de coliflor  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

555 Kcal 22,9g Prot 17,6g Lip 68g 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  
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

21

Espaguetis al ajillo  
Salmón al horno  
Guisantes salteados  
\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta  
Pan sin alérgenos  
(4)

612 Kcal 28,9g Prot 11,9g Lip 50,2g Hc

22

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

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

Crema de judías verdes  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

569 Kcal 14,6g Prot 22,1g Lip 68,9g Hc

27

Lentejas estofadas  
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

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)

928 Kcal 25,7g Prot 13,3g Lip 135,7g Hc

29

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

30

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

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col: (T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N. (T.S.)Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º   Cereales (arroz/pasta)

2º   Carne (pollo, ternera, cerdo)

  Huevo

POSTRES   Fruta

  Leche

### PUEDES CENAR

  Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

  Pescado o huevo

  Pescado o carne

  Lácteo o Fruta

  Fruta

## MÁS VERDE

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



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



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



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



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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

5

\*Macarrones con tomate  
\*Huevos con bechamel  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 7, 14)

505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc

6

Alubias blancas estofadas  
(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

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  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 4, 10, 14)

704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc

9

Patatas a la riojana  
Lomo en salsa de manzana  
\*Calabacín chips  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)

747 Kcal 27,8g Prot 32g Lip 62,1g Hc

12

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc

13

\*Espirales rehogados con verduras  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc

14

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

15

DÍA FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN  
Crema de coliflor  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

601 Kcal 25,1g Prot 19,4g Lip 65,3g 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  
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

21

Espaguetis al ajillo  
Salmón al horno  
Guisantes salteados  
\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta  
Pan sin alérgenos  
(4)

612 Kcal 28,9g Prot 11,9g Lip 50,2g Hc

22

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

646 Kcal 25,9g Prot 23,4g Lip 74,6g Hc

23

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)

803 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 98,2g Hc

26

Crema de judías verdes  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

569 Kcal 14,6g Prot 22,1g Lip 68,9g Hc

27

Lentejas estofadas  
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

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)

928 Kcal 25,7g Prot 13,3g Lip 135,7g Hc

29

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

30

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

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col: (T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ R.N. (T.S.)Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º   Cereales (arroz/pasta)

2º   Carne (pollo, ternera, cerdo)  
  Huevo

POSTRES   Fruta  
  Leche

### PUEDES CENAR

  Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

  Pescado o huevo  
  Pescado o carne

  Lácteo o Fruta  
  Fruta

## MÁS VERDE

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



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



**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



**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 de verduras  
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 )**  
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 dos delicias**  
Merluza al horno  
**\*TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE**  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4,10,14)

691 Kcal 22,8g Prot 9g Lip 97,9g Hc

**9**

**Patatas a la riojana**  
Lomo en salsa de manzana  
**\*Calabacín chips**  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6,7,14)

747 Kcal 27,8g Prot 32g Lip 62,1g Hc

**12**

**Lentejas estofadas**  
Pollo salteado  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

588 Kcal 35,8g Prot 10,2g Lip 74g Hc

**13**

**\*Espirales rehogados con verduras**  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1,4,14)

557 Kcal 12,8g Prot 23,4g Lip 64,8g Hc

**14**

**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

**15**

**DÍA FESTIVO**

**16**

**DIA SIN GLUTEN**  
Gratinado de coliflor con queso  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1,6,7,14)

648 Kcal 29g Prot 24,4g Lip 59,9g Hc

**19**

**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

**20**

**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

**21**

**Espaguetis al ajillo**  
Salmón al horno  
Guisantes salteados  
**\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta**  
Pan sin alérgenos  
(4)

612 Kcal 28,9g Prot 11,9g Lip 50,2g Hc

**22**

**Garbanzos con verduras**  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14,6,7)

646 Kcal 25,9g Prot 23,4g Lip 74,6g Hc

**23**

**Arroz con salsa de tomate**  
Lacón a la plancha  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14,7)

864 Kcal 30,8g Prot 27,4g Lip 108,3g Hc

**26**

**Crema de judías verdes**  
Contramuslo de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

426 Kcal 25g Prot 9,5g Lip 54,9g Hc

**27**

**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

**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)

928 Kcal 25,7g Prot 13,3g Lip 135,7g Hc

**29**

**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

**30**

**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



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/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º   Cereales (arroz/pasta)

2º   Carne (pollo, ternera, cerdo)  
  Huevo

POSTRES   Fruta  
  Leche

### PUEDES CENAR

  Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

  Pescado o huevo  
  Pescado o carne

  Lácteo o Fruta  
  Fruta

## MÁS VERDE

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



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



**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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

**\*Macarrones con tomate**  
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

6

**Alubias blancas estofadas**  
(pimiento, zanahoria)  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
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)  
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**  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 4, 10, 14)

704 Kcal 23,6g Prot 9,5g Lip 97,6g Hc

9

**Patatas estofadas con verduras**  
Lomo en salsa de manzana  
**\*Calabacín chips**  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

618 Kcal 21,3g Prot 22,6g Lip 64,6g Hc

12

**Lentejas estofadas**  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g Hc

13

**\*Espirales rehogados con verduras**  
**\*Merluza a la andaluza**  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

520 Kcal 17,3g Prot 11,1g Lip 53,2g Hc

14

**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

15

DÍA FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN  
Crema de coliflor  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

555 Kcal 22,9g Prot 17,6g Lip 68g Hc

19

**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

20

**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

21

**Espaguetis al ajillo**  
Salmón al horno  
Guisantes salteados  
**\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta**  
Pan sin alérgenos  
(4)

612 Kcal 28,9g Prot 11,9g Lip 50,2g Hc

22

**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

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

**Crema de judías verdes**  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

569 Kcal 14,6g Prot 22,1g Lip 68,9g Hc

27

**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

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)

928 Kcal 25,7g Prot 13,3g Lip 135,7g Hc

29

**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

30

**Ensalada de pasta**  
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



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



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



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



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

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



## 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  
\*Huevos con bechamel  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 7, 14)

505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc

6

Sopa de verdura y pasta  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

465 Kcal 23,6g Prot 13g Lip 57,9g 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 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

Patatas estofadas con verduras  
Lomo en salsa de manzana  
\*Calabacín chips  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

663 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 62g Hc

12

Pisto de verduras  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3)

571 Kcal 12,4g Prot 22,2g Lip 52,2g 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

DÍA SIN GLUTEN  
Crema de coliflor  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

601 Kcal 25,1g Prot 19,4g Lip 65,3g 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

377 Kcal 23g Prot 7,5g Lip 49,7g 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  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)

803 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 98,2g Hc

26

Verduras variadas rehogadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

622 Kcal 15g Prot 22,2g Lip 64,1g 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  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

437 Kcal 18g Prot 13,2g Lip 50,9g Hc



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



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



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



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

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



## 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**  
**\*Huevos con bechamel**  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 7, 14)  
505 Kcal 14g Prot 22,3g Lip 53,6g Hc

6

**Alubias blancas estofadas**  
(pimiento, zanahoria)  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
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)  
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)  
Filete de pavo al limón  
**\*TIMBAL DE VERDURAS**  
**ALUCINANTE**  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 10, 14)  
617 Kcal 23,4g Prot 10g Lip 100,7g Hc

9

**Patatas a la riojana**  
**Lomo en salsa de manzana**  
**\*Calabacín chips**  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)  
747 Kcal 27,8g Prot 32g Lip 62,1g Hc

12

**Lentejas estofadas**  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
658 Kcal 26g Prot 21,1g Lip 76,9g 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 de cocido**  
**Cocido** (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Rosquilla  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 3)  
636 Kcal 25,6g Prot 22,6g Lip 74,9g Hc

15

**DÍA FESTIVO**

16

**DÍA SIN GLUTEN**  
Gratinado de coliflor  
Cinta de lomo al ajillo  
Patatas a lo pobre  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)  
648 Kcal 29g Prot 24,4g Lip 59,9g Hc

19

**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

20

**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

21

**Espaguetis al ajillo**  
Filete de pollo al horno  
Guisantes salteados  
**\*ZUMO DE DINOSAURIO y fruta**  
Pan sin alérgenos  
410 Kcal 24,3g Prot 7,6g Lip 48,7g Hc

22

**Garbanzos con verduras**  
**Roti de pavo en salsa**  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)  
646 Kcal 25,9g Prot 23,4g Lip 74,6g Hc

23

**Arroz con salsa de tomate**  
**Huevo frito**  
**Patatas fritas**  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)  
803 Kcal 24,1g Prot 28,2g Lip 98,2g Hc

26

**Crema de judías verdes**  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
569 Kcal 14,6g Prot 22,1g Lip 68,9g Hc

27

**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

28

**Arroz con salchichas de pavo**  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
**\*GAZPACHO ESPECIAL y Pan sin alérgenos**  
(6, 14)  
880 Kcal 29,2g Prot 19,1g Lip 133,9g Hc

29

**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

30

**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



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/Quendo, 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



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



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



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

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



## 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

