

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 662 Kcal 36,8g Prot 25,5g Lip 72,8g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 661 Kcal 23,9g Prot 24,7g Lip 80,2g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 708 Kcal 22,5g Prot 30,7g Lip 81,5g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g Hc	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 754 Kcal 32,3g Prot 37g Lip 64,6g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc	Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 738 Kcal 38,6g Prot 27,6g Lip 76,5g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11) 669 Kcal 21,8g Prot 22,7g Lip 87,5g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 7, 14, 1) 689 Kcal 19,1g Prot 25,3g Lip 94,8g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 620 Kcal 32,1g Prot 26,9g Lip 63,9g Hc	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc	18 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 7) 731 Kcal 24,3g Prot 33,8g Lip 80,3g Hc	Ensalada completa con huevo y atún Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan integral (3, 4, 14, 1, 6, 10, 11) 520 Kcal 22g Prot 19,1g Lip 55,2g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col. (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi^p 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)
Mermejada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

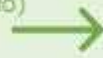


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES  Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



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



IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL
COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
COMIDA						
Sopa de ave con fideos integrales ECO 149 Kcal 245.9g Prot 6.1g Lip 14.9g Hc 1	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) 233 Kcal 11.9g Prot 5.9g Lip 35.8g Hc 14	Crema de calabacín 170 Kcal 4.5g Prot 5.4g Lip 23.9g Hc	Ensalada campera 253 Kcal 8.8g Prot 9.2g Lip 31.5g Hc 3,4,14	Arroz hortelano 390 Kcal 7.3g Prot 5.9g Lip 75.2g Hc	Espaguetis al ajillo 240 Kcal 6.8g Prot 6.1g Lip 38.6g Hc 1	Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) 332 Kcal 8.1g Prot 5.9g Lip 49.5g Hc 2,4,12
Merluza al pimentón 126 Kcal 15.8g Prot 7.0g Lip 0.0g Hc 4	Ragout de pollo 218 Kcal 29.9g Prot 9.3g Lip 2.7g Hc	Cinta de lomo fresca al ajillo 170 Kcal 14.8g Prot 12.2g Lip 0.8g Hc 14	Garbanzos salteados con verduras 244 Kcal 10.6g Prot 8.4g Lip 27.5g Hc	Tortilla francesa gratinada con queso y orégano 226 Kcal 9.5g Prot 14.5g Lip 14.5g Hc 3,7	Salmón al horno 246 Kcal 20.9g Prot 17.2g Lip 1.5g Hc 4	Filete de ternera a la plancha 274 Kcal 15.0g Prot 23.9g Lip 0.0g Hc
Ensalada de lechuga 64 Kcal 1.3g Prot 5.6g Lip 1.3g Hc 14	Patatas fritas 153 Kcal 2.0g Prot 10.2g Lip 14.4g Hc 14	Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc 14	Champiñón salteado 71 Kcal 3.1g Prot 4.8g Lip 0.9g Hc	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 31 Kcal 1.3g Prot 0.4g Lip 4.9g Hc 14	Panaché de verduras 54 Kcal 1.2g Prot 2.2g Lip 6.7g Hc 14	Zanahoria salteada 61 Kcal 0.5g Prot 5.0g Lip 2.9g Hc
Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Yogur natural / Fruta de temporada 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Tarta de chocolate 9 Kcal 0.1g Prot 0.6g Lip 0.8g Hc 1,3,6,7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Ensalada de arroz 400 Kcal 9.7g Prot 8.3g Lip 69.2g Hc (4,6,14)	Gazpacho andaluz 135 Kcal 3.3g Prot 5.6g Lip 15.8g Hc (1,14)	Coditos con verduras 363 Kcal 12.2g Prot 6.2g Lip 61.4g Hc (1)	Judías verdes con mahonesa 188 Kcal 3.5g Prot 13.7g Lip 10.7g Hc (3,6,14)	Ensalada campera 253 Kcal 8.8g Prot 9.2g Lip 31.5g Hc (3,4,14)	Salmorejo 71 Kcal 1.2g Prot 5.2g Lip 4.5g Hc (14)	Sopa de ave con fideos 197 Kcal 10.4g Prot 9.7g Lip 15.2g Hc (1,3)
Lacón con aceite y pimentón 366 Kcal 28.7g Prot 21.2g Lip 15.1g Hc	Filete de limanda empanado 223 Kcal 10.7g Prot 10.9g Lip 19.6g Hc (1,4)	Huevos rellenos 361 Kcal 19.3g Prot 30.0g Lip 3.3g Hc (3,4,6)	Fajitas caseras de pollo y verduras 294 Kcal 39.1g Prot 7.7g Lip 15.7g Hc (1,7)	Croquetas y empanadillas de atún 317 Kcal 6.5g Prot 20.1g Lip 26.2g Hc (1,3,4,6,7)	Sajonia en salsa napolitana 176 Kcal 10.5g Prot 11.5g Lip 6.9g Hc	Huevos fritos con jamón 404 Kcal 30.4g Prot 30.2g Lip 3.7g Hc (3)
Berenjenas rebozadas 198 Kcal 1.7g Prot 15.7g Lip 12.3g Hc (1)	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 54 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc (14)	Ensalada de lechuga, tomate y queso 84 Kcal 1.4g Prot 7.8g Lip 1.8g Hc (1,3,6,7,14)	Patatas chips 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	Calabacín salteado 60 Kcal 1.0g Prot 5.3g Lip 1.7g Hc	Cuscús 122 Kcal 3.6g Prot 2.5g Lip 20.7g Hc (1)	Patatas fritas 153 Kcal 2.0g Prot 10.2g Lip 14.4g Hc (14)
Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista)/ Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
COMIDA						
Ensalada campera 253 Kcal 8.8g Prot 9.2g Lip 31.5g Hc 3,4,14	Lentejas guisadas 503 Kcal 26.2g Prot 23.8g Lip 41.0g Hc 1,6,7	Paella de verdura 575 Kcal 19.8g Prot 16.6g Lip 81.7g Hc	Garbanzos con verduras 263 Kcal 11.2g Prot 8.5g Lip 31.1g Hc 14	Crema de coliflor ECO con queso 175 Kcal 6.4g Prot 8.3g Lip 17.7g Hc 7,14	Fideuá de verduras 253 Kcal 7.3g Prot 6.3g Lip 40.2g Hc 1	Salmorejo con taquitos de jamón y huevo 122 Kcal 4.5g Prot 7.1g Lip 10.0g Hc 1,3,14
Salmón al eneldo 337 Kcal 31.1g Prot 23.2g Lip 1.2g Hc 1,4	Tortilla de patata 312 Kcal 9.0g Prot 25.0g Lip 30.0g Hc 3	Merluza al ajillo 182 Kcal 25.4g Prot 7.8g Lip 1.9g Hc 4,14	Contramuslo de pollo en salsa 146 Kcal 19.9g Prot 6.1g Lip 0.6g Hc	Macarrones integrales con boloñesa vegetal 305 Kcal 11.5g Prot 6.5g Lip 45.4g Hc 1	Chuleta de cerdo al ajillo 337 Kcal 28.5g Prot 24.5g Lip 0.3g Hc 14	Filetes rusos mixtos en salsa 387 Kcal 20.6g Prot 31.2g Lip 6.4g Hc 1,3
Ensalada de lechuga y zanahoria 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g Hc 14	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 54 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc 14	Calabacín salteado 60 Kcal 1.0g Prot 5.3g Lip 1.7g Hc	Patatas dado 153 Kcal 1.8g Prot 10.2g Lip 12.2g Hc 14	Ensalada de lechuga y aceitunas negras 53 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.5g Hc 14	Ensalada de lechuga, tomate y queso 74 Kcal 2.0g Prot 6.8g Lip 0.9g Hc 7,14	Patatas a lo pobre 154 Kcal 1.6g Prot 10.2g Lip 10.7g Hc 14
Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc 7	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Flan de vainilla 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc 7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Crema de calabaza 148 Kcal 3.8g Prot 5.3g Lip 19.6g Hc	Coliflor al gratén con patatas 279 Kcal 11.4g Prot 15.0g Lip 24.2g Hc 1011 Kcal 38,9g Prot 54,6g Lip 102,4g Hc (1,6,7)	Ensalada de pasta 390 Kcal 11.3g Prot 11.4g Lip 59.3g Hc (1,3,6,7,14)	Gazpacho andaluz 135 Kcal 3.3g Prot 5.6g Lip 15.8g Hc (1,14)	Ensalada del chef 243 Kcal 12.4g Prot 20.2g Lip 2.7g Hc (1,3,6,7,14)	Ensalada alemana 402 Kcal 5.7g Prot 27.1g Lip 31.5g Hc (3,6,10,14)	Judías verdes con jamón 140 Kcal 6.3g Prot 6.5g Lip 11.3g Hc
Pollo al ajillo 681 Kcal 73.1g Prot 42.4g Lip 0.7g Hc (14)	Pizza de jamón y queso 883 Kcal 36.3g Prot 39.0g Lip 96.6g Hc (1,7)	Revuelto de huevo con atún 166 Kcal 12.7g Prot 12.7g Lip 0.2g Hc (3,4)	Pincho moruno 435 Kcal 24.9g Prot 37.5g Lip 0.0g Hc (7)	Huevos rellenos 224 Kcal 15.8g Prot 18.2g Lip 2.2g Hc (3,4,6)	Croquetas de pollo 144 Kcal 1.7g Prot 12.4g Lip 6.4g Hc (1,3,6,7)	Bacalao al limón 228 Kcal 21.8g Prot 11.2g Lip 8.6g Hc (1,2,4,6)
Chips de calabacín 210 Kcal 1.7g Prot 18.3g Lip 10.0g Hc (1)	Nachos 144 Kcal 1.9g Prot 6.0g Lip 20.1g Hc	Tomate al ajillo 57 Kcal 0.8g Prot 4.2g Lip 3.4g Hc	Champiñón salteado 60 Kcal 1.1g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc	Ensalada mixta 72 Kcal 1.0g Prot 6.2g Lip 2.2g Hc (14)	Guisantes salteados 152 Kcal 7.1g Prot 5.7g Lip 16.2g Hc	Ensalada mixta 72 Kcal 1.0g Prot 6.2g Lip 2.2g Hc (14)
Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista), Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
COMIDA						
Arroz a banda 383 Kcal 17.5g Prot 5.7g Lip 71.0g Hc 2,12,14	Alubias blancas a la vinagreta 320 Kcal 20.4g Prot 8.3g Lip 46.8g Hc 3,14	Crema de zanahoria 185 Kcal 4.3g Prot 5.3g Lip 26.3g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) 249 Kcal 7.5g Prot 6.3g Lip 37.5g Hc	Ensalada completa con huevo y atún 103 Kcal 4.7g Prot 7.0g Lip 2.9g Hc 3,4,14		
Tortilla francesa 191 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc 3	Lomo en salsa de manzana 286 Kcal 25.3g Prot 17.3g Lip 6.6g Hc	Merluza en salsa verde 234 Kcal 27.7g Prot 8.1g Lip 10.7g Hc 1,4	Nuggets de pollo 369 Kcal 19.5g Prot 22.0g Lip 24.0g Hc 1,6	Lentejas hortelana 325 Kcal 19.7g Prot 6.8g Lip 37.6g Hc		
Ensalada de lechuga, tomate y queso 84 Kcal 1.4g Prot 7.8g Lip 1.8g Hc 1,3,6,7,14	Zanahoria salteada 65 Kcal 0.6g Prot 5.0g Lip 3.7g Hc	Patatas panadera 155 Kcal 2.2g Prot 10.1g Lip 13.1g Hc	Ensalada de lechuga y aceitunas negras 53 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.5g Hc 14	Tomate asado 57 Kcal 0.5g Prot 5.1g Lip 2.0g Hc		
Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Tarrina de nata y fresa s/g 51 Kcal 0.6g Prot 2.0g Lip 7.5g Hc 7	Tarrina de nata y fresa s/g 51 Kcal 0.6g Prot 2.0g Lip 7.5g Hc 7		
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Crema de calabaza 134 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 17.7g Hc (14)	Menestra de verduras 156 Kcal 4.3g Prot 5.0g Lip 9.4g Hc	Salmorejo con taquitos de jamón y huevo 167 Kcal 6.8g Prot 8.5g Lip 16.1g Hc (1,3,14)	Coliflor al queso gratinada 118 Kcal 6.8g Prot 8.6g Lip 3.4g Hc (7)	Arroz tres delicias 406 Kcal 11.7g Prot 7.3g Lip 71.5g Hc (3,6)		
Empanada casera de atún 663 Kcal 11.1g Prot 16.6g Lip 7.5g Hc (1,3,4)	Filete de pollo empanado 478 Kcal 37.8g Prot 12.9g Lip 12.5g Hc (1,3)	Tortilla de patata 256 Kcal 10.4g Prot 15.9g Lip 13.2g Hc (3,14)	Longanizas frescas al horno 378 Kcal 17.4g Prot 33.8g Lip 2.1g Hc (6,14)	Hamburguesa mixta casera completa 199 Kcal 18.0g Prot 12.7g Lip 5.7g Hc (1,11,14)		
Berenjenas rebozadas 198 Kcal 1.7g Prot 15.7g Lip 12.3g Hc (1)	Ensalada mixta de atún y huevo 73 Kcal 2.8g Prot 6.0g Lip 1.6g Hc (3,4,14)	Pisto manchego 69 Kcal 0.7g Prot 5.5g Lip 3.7g Hc	Patatas al vapor 59 Kcal 1.9g Prot 0.1g Lip 11.8g Hc	Fruta de temporada 76 Kcal 1.4g Prot 0.3g Lip 16.7g Hc		
Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Fruta de temporada 57 Kcal 0.6g Prot 0.2g Lip 12.5g Hc	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Pan 85 Kcal 2.5g Prot 0.4g Lip 18.0g Hc (1)		
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista), Col: CYL00366/ R.N (Dietista)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>* Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) * Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>737 Kcal 39,5g Prot 25,6g Lip 85g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc</p>	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>687 Kcal 22g Prot 24,4g Lip 85g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>756 Kcal 20,3g Prot 30g Lip 93,6g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>779 Kcal 24g Prot 26,8g Lip 94,9g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)</p> <p>802 Kcal 30,2g Prot 36,3g Lip 76,7g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)</p> <p>582 Kcal 21,9g Prot 12,1g Lip 88,8g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>764 Kcal 36,7g Prot 27,2g Lip 81,3g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Macarrones con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>718 Kcal 14,6g Prot 21,1g Lip 85,5g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14)</p> <p>715 Kcal 17,1g Prot 24,9g Lip 99,6g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>668 Kcal 30g Prot 26,1g Lip 76g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>611 Kcal 21,6g Prot 22,7g Lip 69,1g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>804 Kcal 26,2g Prot 16g Lip 86,5g Hc</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún Abadejo en salsa Tomate asado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>546 Kcal 36,6g Prot 17,8g Lip 49,6g Hc</p>



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL.00366) / R.N (T.S) / RA. Col (MAD01638)
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

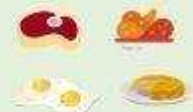


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 679 Kcal 264,1g Prot 18,5g Lip 88,7g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 687 Kcal 22g Prot 24,4g Lip 85g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14) 756 Kcal 20,3g Prot 30g Lip 93,6g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 802 Kcal 30,2g Prot 36,3g Lip 76,7g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc	Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 764 Kcal 36,7g Prot 27,2g Lip 81,3g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14, 1) 716 Kcal 19,7g Prot 22g Lip 99,6g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14) 715 Kcal 17,1g Prot 24,9g Lip 99,6g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 668 Kcal 30g Prot 26,1g Lip 76g Hc	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 612 Kcal 22,3g Prot 22,7g Lip 68,4g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 617 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 78,9g Hc	Ensalada completa con huevo y atún Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14) 568 Kcal 19,9g Prot 18,4g Lip 67,3g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL.009366) / R.N. (T.S.) / RA. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi[®] educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

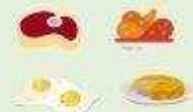


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>683 Kcal 36,7g Prot 25,1g Lip 80,1g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc</p>	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1)</p> <p>661 Kcal 23,9g Prot 24,7g Lip 80,2g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>661 Kcal 14,9g Prot 23,6g Lip 94,8g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>693 Kcal 27,6g Prot 27,8g Lip 71,7g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)</p> <p>736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>683 Kcal 35,5g Prot 25,3g Lip 71,4g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>650 Kcal 18,8g Prot 19,3g Lip 94,6g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1)</p> <p>669 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)</p> <p>642 Kcal 32g Prot 26,5g Lip 71,2g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)</p> <p>738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)</p> <p>597 Kcal 32,2g Prot 15,3g Lip 79,2g Hc</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1)</p> <p>542 Kcal 21,8g Prot 18,7g Lip 62,5g Hc</p>



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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N. (T.S.) / RA. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi^o 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)

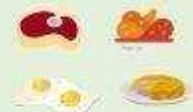


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

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



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL
COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>* Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)</p> <p>709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc</p>	<p>* Ensalada de patata Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>625 Kcal 15,6g Prot 20g Lip 84,5g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>664 Kcal 25,5g Prot 22,6g Lip 81,2g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas (chorizo) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1)</p> <p>688 Kcal 34,7g Prot 27,5g Lip 66,9g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>764 Kcal 36,7g Prot 27,2g Lip 81,3g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Macarrones con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>718 Kcal 14,6g Prot 21,1g Lip 85,5g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 7, 14)</p> <p>674 Kcal 28,4g Prot 21g Lip 86,5g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>698 Kcal 33,1g Prot 22,7g Lip 89,3g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>612 Kcal 22,3g Prot 22,7g Lip 68,4g Hc</p>	<p>* Macarrones con verduras * Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>804 Kcal 26,2g Prot 16g Lip 86,5g Hc</p>	<p>Ensalada mixta Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>537 Kcal 16,1g Prot 17,6g Lip 66,6g Hc</p>



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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
 Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.
 Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL.009366) / R.N. (T.S.) / RA. Col (MAD01638)
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

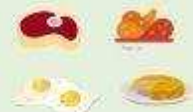


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>* Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>536 Kcal 25g Prot 21,5g Lip 55,3g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc</p>	<p>Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Verduras variadas rehogadas Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>586 Kcal 15,2g Prot 21,5g Lip 72,2g Hc</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)</p> <p>728 Kcal 20,1g Prot 27g Lip 93,6g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc</p>	<p>* Sopa de picadillo de pollo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>594 Kcal 17,9g Prot 24g Lip 65,9g Hc</p>	<p>Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc</p>	<p>Pisto de verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>560 Kcal 27,8g Prot 21,3g Lip 56,4g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso *Macarrones con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)</p> <p>685 Kcal 10g Prot 22,5g Lip 80,9g Hc</p>
15	<p>Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 3, 7, 14)</p> <p>715 Kcal 17,1g Prot 24,9g Lip 99,6g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>570 Kcal 19,5g Prot 23,7g Lip 61,6g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>611 Kcal 21,6g Prot 22,7g Lip 69,1g Hc</p>	<p>*Macarrones con verduras *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>865 Kcal 29,4g Prot 16,3g Lip 96,7g Hc</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún Pisto de verduras Tomate asado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 4, 14)</p> <p>386 Kcal 8,5g Prot 14,9g Lip 46,4g Hc</p>



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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

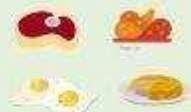


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA

CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL

TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL

VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES

MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS

CARLA LLB.

FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



MÁS VERDE

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



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 771 Kcal 260,9g Prot 31,7g Lip 116,5g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc	*Ensalada de patata Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 625 Kcal 15,6g Prot 20g Lip 84,5g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14) 756 Kcal 20,3g Prot 30g Lip 93,6g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 706 Kcal 23,1g Prot 19g Lip 94,7g Hc	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 802 Kcal 30,2g Prot 36,3g Lip 76,7g Hc	Paella de verduras Cinta de lomo al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 623 Kcal 22,3g Prot 17,5g Lip 87g Hc	Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 764 Kcal 36,7g Prot 27,2g Lip 81,3g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14, 1) 716 Kcal 19,7g Prot 22g Lip 99,6g Hc
15	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14) 725 Kcal 14,4g Prot 25,7g Lip 102,5g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 668 Kcal 30g Prot 26,1g Lip 76g Hc	Crema de zanahoria *Huevos al plato Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 674 Kcal 21g Prot 30,8g Lip 67g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 617 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 78,9g Hc	Ensalada completa con huevo Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 571 Kcal 19,9g Prot 20,7g Lip 65,9g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00936) / R.N. (T.S.) / RA. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

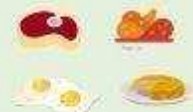


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 3, 14) 713 Kcal 266,5g Prot 32,7g Lip 106,1g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 662 Kcal 36,8g Prot 25,5g Lip 72,8g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc	*Ensalada de patata Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 1) 599 Kcal 17,6g Prot 20,4g Lip 79,7g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11) 708 Kcal 22,5g Prot 30,7g Lip 81,5g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 648 Kcal 28,7g Prot 20,1g Lip 84,4g Hc	Lentejas guisadas (chorizo) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 754 Kcal 32,3g Prot 37g Lip 64,6g Hc	Paella de verduras Cinta de lomo al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1) 749 Kcal 28,8g Prot 18,6g Lip 114,6g Hc	Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 738 Kcal 38,6g Prot 27,6g Lip 76,5g Hc	Crema de coliflor ECO con queso Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11) 669 Kcal 21,8g Prot 22,7g Lip 87,5g Hc
15	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1) 699 Kcal 16,4g Prot 26g Lip 97,7g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 620 Kcal 32,1g Prot 26,9g Lip 63,9g Hc	Crema de zanahoria *Huevos al plato Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 801 Kcal 27,4g Prot 31,9g Lip 94,6g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 14, 7) 591 Kcal 32,3g Prot 17,1g Lip 74,1g Hc	Ensalada completa con huevo Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 523 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 53,8g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL.00366) / R.N. (T.S) / RA. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

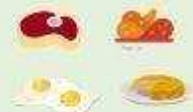


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	* Sopa de ave con fideos Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 664 Kcal 27,3g Prot 15,9g Lip 86,9g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 709 Kcal 34,7g Prot 24,7g Lip 84,9g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 523 Kcal 19,6g Prot 23g Lip 52,9g Hc	* Ensalada de patata Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 625 Kcal 15,6g Prot 20g Lip 84,5g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 631 Kcal 21,2g Prot 18,3g Lip 87,5g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 797 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 94,8g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 604 Kcal 30,2g Prot 18,7g Lip 66,7g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 610 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 87g Hc	Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 710 Kcal 33,5g Prot 25g Lip 76,2g Hc	Crema de coliflor ECO Macarrones con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 678 Kcal 11,7g Prot 18g Lip 85,4g Hc
15	Arroz a banda Pollo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 12, 14) 654 Kcal 26,9g Prot 19,4g Lip 86,4g Hc	Alubias blancas a la vinagreta Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 33,1g Prot 22,7g Lip 89,3g Hc	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 612 Kcal 22,3g Prot 22,7g Lip 68,4g Hc	* Macarrones con verduras * Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 810 Kcal 26,2g Prot 14,1g Lip 91,6g Hc	Ensalada mixta Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 537 Kcal 16,1g Prot 17,6g Lip 66,6g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00936) / R.N (T.S) / RA Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

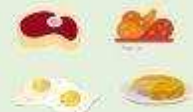


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 621 Kcal 269,7g Prot 19,5g Lip 78,4g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 683 Kcal 36,7g Prot 25,1g Lip 80,1g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 661 Kcal 23,9g Prot 24,7g Lip 80,2g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 661 Kcal 14,9g Prot 23,6g Lip 94,8g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 739 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 84,4g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 693 Kcal 27,6g Prot 27,8g Lip 71,7g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 736 Kcal 29,9g Prot 16,4g Lip 114,7g Hc	Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 683 Kcal 35,5g Prot 25,3g Lip 71,4g Hc	Crema de coliflor ECO Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 18,8g Prot 19,3g Lip 94,6g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1) 669 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 642 Kcal 32g Prot 26,5g Lip 71,2g Hc	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 738 Kcal 28,7g Prot 23,8g Lip 96g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 597 Kcal 32,2g Prot 15,3g Lip 79,2g Hc	Ensalada completa con huevo y atún Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 542 Kcal 21,8g Prot 18,7g Lip 62,5g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

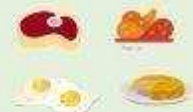


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

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



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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA

CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL

TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL

VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES

MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS

CARLA LLB.

FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 9, 3, 14)</p> <p>755 Kcal 23,8g Prot 32,2g Lip 108,5g Hc</p>	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Brócoli gratinado con queso Patatas fritas Fruta de temporada Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)</p> <p>758 Kcal 22g Prot 28,7g Lip 78,8g Hc</p>	<p>Crema de calabacín Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1, 6)</p> <p>778 Kcal 11,3g Prot 36,9g Lip 84,6g Hc</p>	<p>*Ensalada de patata Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>599 Kcal 17,6g Prot 20,4g Lip 79,7g Hc</p>	<p>Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa gratinada con queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan integral (3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>708 Kcal 22,5g Prot 30,7g Lip 81,5g Hc</p>
8	<p>Ensalada de patata veraniega Guisantes salteados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)</p> <p>650 Kcal 18g Prot 17,7g Lip 99,5g Hc</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)</p> <p>671 Kcal 27,7g Prot 28,1g Lip 64,4g Hc</p>	<p>Paella de verduras Salchichas veganas Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (6, 1)</p> <p>681 Kcal 16g Prot 16,3g Lip 114,8g Hc</p>	<p>Garbanzos con verduras Revuelto de huevo Patatas dado Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1)</p> <p>718 Kcal 26,6g Prot 31,7g Lip 75,9g Hc</p>	<p>Crema de coliflor ECO con queso Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>669 Kcal 21,8g Prot 22,7g Lip 87,5g Hc</p>
15	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1)</p> <p>699 Kcal 16,4g Prot 26g Lip 97,7g Hc</p>	<p>Alubias blancas a la vinagreta con huevo Cuscús Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>522 Kcal 19,4g Prot 16,9g Lip 74,3g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria *Huevos al plato Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>801 Kcal 27,4g Prot 31,9g Lip 94,6g Hc</p>	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Tarrina de nata y fresa s/g Pan (1, 6, 14, 7)</p> <p>753 Kcal 11,3g Prot 40,9g Lip 69,2g Hc</p>	<p>Ensalada completa con huevo Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>523 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 53,8g Hc</p>



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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
 Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.
 Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL.009366) / R.N. (T.S.) / RA. Col (MAD01638)
 Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi^o educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

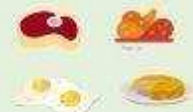


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA
CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.
FRAN LLB

COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Sopa de ave con fideos integrales ECO Merluza al pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 468 Kcal 265,2g Prot 18,8g Lip 45,9g Hc	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) * Ragout de pollo en salsa de verduras Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 632 Kcal 41,9g Prot 21,5g Lip 66,8g Hc	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 650 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 80,5g Hc	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Garbanzos salteados con verduras Champiñón salteado Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 661 Kcal 23,9g Prot 24,7g Lip 80,2g Hc	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 673 Kcal 19,5g Prot 28,3g Lip 81,2g Hc
8	Ensalada de patata veraniega Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 721 Kcal 29,6g Prot 27,8g Lip 84,6g Hc	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 557 Kcal 26,7g Prot 22,9g Lip 51,9g Hc	Paella de verduras Merluza al ajillo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 1) 708 Kcal 28,4g Prot 13,2g Lip 116,4g Hc	Garbanzos con verduras Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1) 641 Kcal 39,2g Prot 24,8g Lip 57,6g Hc	Crema de coliflor ECO Macarrones integrales con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 629 Kcal 18,9g Prot 19,6g Lip 87,3g Hc
15	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 12, 3, 14, 1) 669 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 94,7g Hc	Alubias blancas a la vinagreta con huevo Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada ECO Fruta de temporada Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 620 Kcal 32,1g Prot 26,9g Lip 63,9g Hc	Crema de zanahoria *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 651 Kcal 28,2g Prot 18,8g Lip 89,2g Hc	Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 14, 7) 641 Kcal 36,7g Prot 24,4g Lip 65,4g Hc	Ensalada completa con huevo y atún Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tomate asado Fruta de temporada Pan integral (3, 4, 14, 1, 6, 10, 11) 520 Kcal 22g Prot 19,1g Lip 55,2g Hc



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO CACAMUETES
- 5 SOJA
- 6 LÁCTEOS
- 7 FRUTO SECOS
- 8 APIO
- 9 MOSTAZA
- 10 SESAMO
- 11 MOLUSCO
- 12 ALTRAMUCCES SULFITOS
- 13
- 14

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Junio: sandía, melón, plátano, manzana y pera.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL.00366) / R.N (T.S) / RA. Col (MAD01638)
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi^o educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales (arroz/pasta)

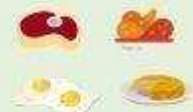


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

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



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



1

LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



2

IOSTRAS! THE BLACK PEARL
TAPAETA MEDITERRÁNEA

CHRISTIAN RL
VICTORIA RL

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
MARTÍN DE LOS HEROS



3

CANELONES DE BERENJENA CON HUMMUS
CARLA LLB.

FRAN LLB
COLEGIO SAGRADA FAMILIA

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

