

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Tallarines al ajillo Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 631 Kcal 25g Prot 20,6g Lip 80,6g Hc	Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 742 Kcal 23,8g Prot 34g Lip 85,6g Hc	Crema de calabaza *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 24,5g Prot 21,9g Lip 62,5g Hc	Arroz con tomate Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7) 871 Kcal 30,8g Prot 28,8g Lip 115,2g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 730 Kcal 27,9g Prot 26,5g Lip 83,1g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas mixta en salsas Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 825 Kcal 25,9g Prot 26,5g Lip 88,6g Hc	Arroz integral con salsa de tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3) 760 Kcal 18,4g Prot 34,1g Lip 84,9g Hc	Gazpacho andaluz Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 569 Kcal 13,7g Prot 21,1g Lip 69,7g Hc	Macarrones con champiñón Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14, 7) 728 Kcal 32g Prot 28,8g Lip 77g Hc	Crema de calabacín Fajita casera de pollo y verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 554 Kcal 20,6g Prot 20,9g Lip 63,5g Hc
15	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 577 Kcal 11,4g Prot 29,4g Lip 69,8g Hc	Alubias blancas con arroz integral Salmón al horno Zanahoria baby Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 716 Kcal 33,9g Prot 29,3g Lip 74,8g Hc	Arroz a la milanesa Lomo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14) 720 Kcal 25,1g Prot 27,6g Lip 85,3g Hc	18 JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera completa Patatas fritas Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos 908 Kcal 26,2g Prot 27,4g Lip 121,7g Hc	19 Espirales con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 740 Kcal 33,6g Prot 19,5g Lip 98g 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, banana, 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) / R.A Csl (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



fundación
escuela teresiana

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

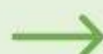


 Huevo

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

