

|    | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|----|--|--|---|--|---|
| 1  | *Espaguetis al ajillo<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br>606 Kcal 21,1g Prot 16,9g Lip 87,2g Hc | Alubias blancas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br>643 Kcal 20g Prot 23,4g Lip 85,7g Hc | Crema de calabaza<br>*Filete de pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>577 Kcal 24,5g Prot 21,9g Lip 62,5g Hc    | Arroz con salsa de tomate<br>Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)<br>Verduras variadas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>724 Kcal 26,1g Prot 25,4g Lip 91,7g Hc  | Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>574 Kcal 28,1g Prot 13,5g Lip 81,8g Hc             |
| 8  | Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Verduritas y patata<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>675 Kcal 34,4g Prot 24g Lip 69,8g Hc          | Arroz integral con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(3)<br>760 Kcal 18,4g Prot 34,1g Lip 84,9g Hc                          | Gazpacho andaluz<br>Garbanzos a la vinagreta con aceitunas<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>569 Kcal 13,7g Prot 21,1g Lip 69,7g Hc | *Macarrones con champiñón<br>*Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(4, 14)<br>809 Kcal 21,6g Prot 20,2g Lip 85,4g Hc   | Crema de calabacín<br>Pollo salteado<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>518 Kcal 22,7g Prot 20,7g Lip 53,9g Hc                                |
| 15 | Judías verdes con salsa casera de tomate<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 3)<br>577 Kcal 11,4g Prot 29,4g Lip 69,8g Hc                         | Alubias blancas con arroz integral<br>Salmón al horno<br>Zanahoria baby<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14, 4)<br>716 Kcal 33,9g Prot 29,3g Lip 74,8g Hc                  | Arroz a la milanesa<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(6, 14)<br>720 Kcal 25,1g Prot 27,6g Lip 85,3g Hc                    | 18 <b>JORNADA ESPECIAL FIN DE CURSO</b><br>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)<br>Hamburguesa de ternera casera completa<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>914 Kcal 26,1g Prot 25,6g Lip 126,7g Hc | 19 *Espirales rehogados con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin alérgenos<br>(14)<br>598 Kcal 25g Prot 15,9g Lip 81,7g 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. N.º2816) / 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



## 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



### 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