

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	*Espaguetis al ajillo Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 606 Kcal 21,1g Prot 16,9g Lip 87,2g Hc	Alubias blancas con verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 586 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 73,6g 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 salsa de tomate Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos 724 Kcal 26,1g Prot 25,4g Lip 91,7g Hc	*Sopa de ave con fideos Cocido completo: garbanzos y pollo Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 29,5g Prot 15,3g Lip 85g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de pollo en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 656 Kcal 33,7g Prot 22,1g Lip 69,4g Hc	Arroz integral con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos 667 Kcal 26,8g Prot 19,4g Lip 84,3g 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 andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 809 Kcal 21,6g Prot 20,2g Lip 85,4g Hc	Crema de calabacín Pollo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 518 Kcal 22,7g Prot 20,7g Lip 53,9g Hc
15	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pollo guisado Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 25,5g Prot 17,3g Lip 51,1g 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 pechuga de pollo completa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos 584 Kcal 25,9g Prot 20g Lip 66,4g Hc	19 *Espirales rehogados con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 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°2816) / H.C Cok (CYL00366) / R.N (T.S) / RA 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

