

	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 (4, 14, 1) 580 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 82,4g Hc	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 616 Kcal 22g Prot 23,7g Lip 80,9g Hc	Crema de calabaza *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1) 551 Kcal 26,4g Prot 22,2g Lip 57,7g Hc	Arroz con salsa de tomate Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Fruta de temporada Pan (1) 698 Kcal 28,1g Prot 25,8g Lip 86,9g Hc	Sopa de ave con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos y pollo Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 14) 644 Kcal 268,3g Prot 18,2g Lip 82g Hc
8	Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de pollo en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan (14, 1) 630 Kcal 35,7g Prot 22,5g Lip 64,6g Hc	Arroz integral con salsa de tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan (3, 1) 734 Kcal 20,4g Prot 34,5g Lip 80,1g Hc	Gazpacho andaluz con su guarnición Garbanzos a la vinagreta con aceitunas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 14) 567 Kcal 16,5g Prot 21,6g Lip 69,6g Hc	Macarrones con champiñón Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14) 668 Kcal 29,6g Prot 24,9g Lip 78,5g Hc	Crema de calabacín Pollo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1) 492 Kcal 24,7g Prot 21,1g Lip 49,1g Hc
15	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 550 Kcal 13,3g Prot 29,8g Lip 65g Hc	Alubias blancas con arroz integral Salmón al horno Zanahoria baby Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 690 Kcal 35,9g Prot 29,6g Lip 70g Hc	Arroz a la milanesa Lomo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (6, 14, 1) 693 Kcal 27,1g Prot 28g Lip 80,5g 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 558 Kcal 27,8g Prot 20,3g Lip 61,6g Hc	19 Espirales con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 603 Kcal 31g Prot 20g Lip 71g 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.) / 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



LA PRADERA DE LA XANA
CARLA LLF.

COLEGIO STA TERESA DE JESÚS



¡OSTRAS! 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

