

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de frutas

(4, 14)

312 Kcal 14,2g Prot 6,8g Lip 45,8g Hc

14

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de frutas

(4, 14)

312 Kcal 14,2g Prot 6,8g Lip 45,8g Hc

21

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de manzana y pera

(4, 14)

312 Kcal 14,2g Prot 6,8g Lip 45,8g Hc

28

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de frutas

(4, 14)

312 Kcal 14,2g Prot 6,8g Lip 45,8g Hc

8

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc

15

Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo
Yogur natural

(14, 7)

346 Kcal 19,3g Prot 11,4g Lip 37,9g Hc

22

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc

29

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc

2

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de frutas

(14)

326 Kcal 17,8g Prot 6,4g Lip 45,6g Hc

9

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de frutas

(4, 14)

312 Kcal 14,2g Prot 6,8g Lip 45,8g Hc

16

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de frutas

(14)

326 Kcal 17,8g Prot 6,4g Lip 45,6g Hc

23

Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo
Papilla de frutas

(14)

330 Kcal 14,9g Prot 7,2g Lip 48,3g Hc

30

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

(14)

309 Kcal 17g Prot 7,5g Lip 40,4g Hc

3

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc

10

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc

17

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc

24

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc

4

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Papilla de frutas

(14)

337 Kcal 17g Prot 7,7g Lip 46,7g Hc

11

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

(14)

298 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 39,3g Hc

18

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de frutas

(4, 14)

312 Kcal 14,2g Prot 6,8g Lip 45,8g Hc

25

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de frutas

(14)

326 Kcal 17,8g Prot 6,4g Lip 45,6g Hc



fundación
escuela teresiana



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

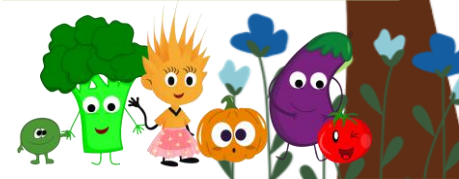
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



¡Feliz vuelta al colegio!

Algadi os da la bienvenida al comedor escolar

Este curso seguimos creciendo con hábitos saludables, platos llenos de color y muchas ganas de aprender.



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón
***Bebidas vegetales**
***Bebidas sin lactosa**



CEREAL

Pan blanco
Pan integral
Cereales
Galletas
***Pan sin gluten**
***Cereales y galletas sin gluten**



FRUTA

Fruta entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco



OTROS

Aceite de oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera o miel (2 veces/semana)
***Bollería casera sin alérgenos**
(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales, legumbres
***opción sin alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal



PUEDES CENAR...



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal



¡Hola, soy PIPO!

¡Soy tu proteína vegetal!

Te acompañaré este curso para recordarte que comer variado, beber variado y llenar tu plato de color **nos ayuda a crecer mejor**



MÁS VERDE
¡Llena tu plato de color con **+ frutas y verduras** cada día!!



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.

