algadi

COLEGIO STA Mª DEL LLANO

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1,14,6) 600 Kcal 29,7g Prot 17,8g Lip 75,4g	3 Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral (6,7,14,1,4,3) 667 Kcal 30,9g Prot 18,3g Lip 55,5g
6 Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3,1) 613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc	7 Espirales al ajillo Varitas de merluza Salteado campestre de verduras Yogur sabor (1,4,7,6) 809 Kcal 27,3g Prot 27,7g Lip 95,2g	8 Puchero andaluz Ensalada completa con huevo y jamón york Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 611 Kcal 23,3g Prot 27,1g Lip 66,1g	9 Arroz a banda Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan (4,12,1,6) 651 Kcal 29,2g Prot 6,4g Lip 86g Hc	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7,1,6) 704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc
13 Crema de verduras frescas Salmón al horno con salsa Cuscús Fruta del tiempo (14,4,1,6) 685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g	14 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Patatas fritas Fruta del tiempo (3,6,7,14,1) 715 Kcal 20,2g Prot 19,1g Lip 90g Hc	15 JORNADA MEXICANA Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa (1,7,6) 712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g	16 Sopa de picadillo Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1,3,6,7) 649 Kcal 21,9g Prot 18g Lip 57,2g Hc	17 Garbanzos guisados Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (6,7,14,1,3,4) 775 Kcal 40g Prot 28,9g Lip 70,4g Hc
20 Arroz a la milanesa Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,1,4) 661 Kcal 16,6g Prot 19,7g Lip 99,7g	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14,3,7,1,6) 716 Kcal 20,6g Prot 23,9g Lip 64g Hc	22 Puchero andaluz Ensalada completa con huevo y jamón york Fruta del tiempo Pan (6,7,14,3,1) 611 Kcal 23,3g Prot 27,1g Lip	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1,14,6) 682 Kcal 29,6g Prot 20,9g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14,1,4,7,6) 665 Kcal 36,6g Prot 10,7g Lip 72g Hc
27 Paella valenciana Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (2,4,12,14,3,6,7,1) 674 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 79,3g Hc	28 Sopa de estrellas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor (1,14,7,6) 765 Kcal 41,7g Prot 23,6g Lip 47,9g	29 Lentejas ECO estofadas con verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,4,6) 682 Kcal 25,5g Prot 22,5g Lip 85,8g	30 Crema de zanahoria Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,1,6) 619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g	

eco

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS SECOS	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

	SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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