algadi

COLEGIO STA Mª DEL LLANO

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo (1,4,7,6) 633 Kcal 31,9g Prot 10,8g Lip 80,7g
4 Arroz al horno Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3,14,1,6) 742 Kcal 21,1g Prot 28g Lip 92,1g Hc	5 Alubias blancas estofadas Delicias de calamar Patatas al ajillo Yogur sabor (14,1,4,12,7,6) 638 Kcal 20,4g Prot 17,8g Lip 75,1g	6 DÍA FESTIVO	7	8 DÍA FESTIVO
11 Arroz a la milanesa Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (6,7,14,1) 695 Kcal 36,8g Prot 15,9g Lip 97,2g	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Yogur sabor (14,7,1,6) 816 Kcal 32,7g Prot 23,2g Lip 59,6g	13 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	14 Sopa minestrone Tortilla de patata Tomate aliñado Yogur sabor (1,6,9,3,14,7) 795 Kcal 17,3g Prot 26,9g Lip 78,9g	15 Lentejas ECO de la abuela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6,7,14,1,3,4) 672 Kcal 43,6g Prot 21,8g Lip 65,5g
18 Sopa minestrone Hamburguesa mixta a la plancha Pisto titaina Fruta del tiempo (1,6,9,14,4) 686 Kcal 31,4g Prot 21g Lip 63,6g Hc	19 Alubias pintas con arroz Huevo revuelto Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor (3,14,7,1,6) 644 Kcal 27,1g Prot 17,7g Lip 72,1g	20 Tallarines al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (1,4,14,6) 622 Kcal 32,6g Prot 13g Lip 88,5g	21 JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Flan (1,3,7,6) 754 Kcal 29,8g Prot 30g Lip 88,4g	22 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6,14,1) 541 Kcal 24,1g Prot 15,4g Lip 57,8g

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

Algadi,
les desea unas felices
Navidades