algadi COLEGIO SANTO DOMINGO-GRANADA

SIN GLUTEN FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 **Macarrones con salsa de tomate** **Tortilla de calabacín** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Yogur sabor** (3,14,7) 678 Kcal 13,3g Prot 15,2g Lip 103,4g	2 **Cazuela de patatas con rape** **Lacón con aceite y pimentón** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (4,14) **Pan sin alérgenos** 549 Kcal 30,3g Prot 16,8g Lip 66,3g
5 **Lentejas ECO estofadas** **Tortilla francesa** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta del tiempo** (14,3) 537 Kcal 20,9g Prot 18,5g Lip 65,2g	6 **Espirales al ajillo** **Jamoncitos de pollo asados** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Yogur sabor** (14,7) 871 Kcal 47,5g Prot 32,4g Lip 84g Hc	7 **Sopa de puchero de garbanzos** **Ensalada completa con huevo** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos** (3,14) 544 Kcal 20,4g Prot 12,4g Lip 84,8g	8 **Arroz con magro** **Merluza al limón** **Zanahoria salteada** **Yogur sabor** (4,7) 719 Kcal 30g Prot 13,9g Lip 91,6g Hc	9 **Crema de calabacín** **Filete de cerdo en salsa** **Patatas panadera** **Fruta del tiempo** (14) 607 Kcal 21,9g Prot 17,5g Lip 64,1g
12 **Crema de verduras frescas** **Filete de pollo empanado** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta del tiempo** (14) 493 Kcal 25,1g Prot 7,7g Lip 64,1g Hc	13 **Arroz con salsa de tomate** **Huevo revuelto** **Champiñón salteado** **Fruta del tiempo** (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14 **Potaje de garbanzos y espinacas** **Calamares al ajillo** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Gelatina de fresa** (14,12) 522 Kcal 26,9g Prot 11g Lip 74,9g Hc	15 **Sopa de ave** **Albóndigas de ternera en salsa** **Patatas dado** **Yogur sabor** (14,7) 643 Kcal 33,8g Prot 20,6g Lip 63,6g	16 **Alubias blancas con verduras** **Abadejo al horno** **Salteado campestre de verduras** **Fruta del tiempo** (14,4) 584 Kcal 30,9g Prot 11g Lip 77,1g Hc
19 **Crema de acelgas** **Merluza en salsa de tomate** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta del tiempo** (14,4) 434 Kcal 22g Prot 8,7g Lip 57,6g Hc	20 **Garbanzos con verduras** **Hamburguesa de ternera casera en salsa** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Yogur sabor** (14,7) 664 Kcal 34,6g Prot 19,6g Lip 72,2g	21 **Arroz con verduras** **Tortilla de patata** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta del tiempo** (3,14) 721 Kcal 12,2g Prot 20,1g Lip 107g	22 **Espaguetis con verduras** **Cinta de lomo asada** **Patatas asadas al horno** **Yogur sabor** (14,7) 709 Kcal 25,8g Prot 15,1g Lip	23 **Crema de zanahorias** **Merluza en salsa verde** **Guisantes salteados** **Fruta del tiempo** (14,4) 460 Kcal 19,4g Prot 9,3g Lip 62g Hc
26 **Fideuá de verduras** **Contramuslo de pollo al horno** **Patatas panadera** **Fruta del tiempo** (14) 626 Kcal 26,3g Prot 13,3g Lip 93,1g	27 **Patatas estofadas** **Cinta de lomo en salsa** **Ensalada de lechuga y maíz** **Yogur sabor** (14,7) 565 Kcal 24,1g Prot 17g Lip 63,3g Hc	28	29	

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO 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

LÁCTEO	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) Bollería 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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

VITAMINA C

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante