algadi C. SANTO DOMINGO-GRANADA

SIN HUEVO MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4 Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (12 , 14) 553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc	5 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 687 Kcal 32,5g Prot 14,6g Lip 81,9g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g	7 Garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patatas casero Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 670 Kcal 34,7g Prot 19,5g Lip 74,7g	8 Espirales al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 570 Kcal 26,4g Prot 10,7g Lip 88g Hc
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Filete de pavo en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 652 Kcal 30,9g Prot 10,7g Lip 91,9g	13 Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con fiambre de pavo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 529 Kcal 19,9g Prot 9,3g Lip 88,5g Hc	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 855 Kcal 30,9g Prot 22,8g Lip 68,5g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g
18 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 618 Kcal 25,3g Prot 13,9g Lip 91g Hc	19 Alubias pintas con arroz Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 579 Kcal 31g Prot 13g Lip 79,1g Hc	20 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip	21 Sopa de ave Pollo salteado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 594 Kcal 36,1g Prot 14,2g Lip	22 Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 446 Kcal 22,7g Prot 7,4g Lip 61,2g Hc
25	26	27	28	29

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTO 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

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