algadi

C. SANTO DOMINGO-GRANA

SIN PLV LECHE Y TERNERA 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 Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc	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 Lacón a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 640 Kcal 30,5g Prot 19,5g Lip 83,9g	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 Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 574 Kcal 28,1g Prot 8,4g Lip 92,9g Hc	13 Garbanzos con verduras Ensalada completa con huevo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 457 Kcal 16,6g Prot 11,2g Lip 70,2g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g	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 Filete de pollo a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 570 Kcal 27,5g Prot 7,5g Lip 90,3g Hc	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 568 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 79,4g	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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 516 Kcal 33,3g Prot 12g Lip 64,9g	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