algadi C. SANTO DOMINGO-GRANADA

# SIN LECHE ABRIL 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>*Macarrones con tomate<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>582 Kcal 21,4g Prot 14,3g Lip 86,8g Hc | 2<br>Arroz con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g | 3<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 3 )<br>594 Kcal 20g Prot 18,4g Lip 76,3g Hc | 4<br>Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc | 5<br>Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 14 )<br>463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g |
| 8<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 )<br>588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g | 9<br>Espirales con tomate<br>Huevos cocidos con<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 3 )<br>577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g | 10<br>Sopa de ave<br>Chuleta de sajonia a la plancha<br>Puré de patatas casero<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>571 Kcal 30,4g Prot 22,8g Lip 57g Hc | 11<br>Garbanzos con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 6 , 14 )<br>785 Kcal 52,5g Prot 30,5g Lip 74,9g | 12<br>Patatas guisadas con verduras frescas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 )<br>416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc |
| 15<br>Sopa de ave<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g | 16<br>Alubias blancas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g | 17<br>Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 4 , 14 )<br>599 Kcal 25,5g Prot 11,8g Lip 95,6g | 18<br>Arroz con salsa de tomate<br>Revuelto de pavo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 3 , 14 )<br>667 Kcal 17,4g Prot 14,7g Lip 91,8g | 19<br>Crema de calabaza<br>Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g |
| 22<br>*Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 2 , 4 , 12 , 14 , 3 )<br>807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc | 23<br>Sopa de puchero de garbanzos<br>Ensalada completa con huevo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 6 , 3 , 14 )<br>548 Kcal 20,4g Prot 11,7g Lip 89,8g | 24<br>Sopa de verdura y pasta<br>Lomo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>473 Kcal 20,7g Prot 14,9g Lip | 25<br>Crema de calabacín<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip | 26<br>Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 , 4 )<br>568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc |
| 29<br>Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g | 30<br>Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br>( 14 )<br>542 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,6g | | | |

| 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 DE SAYUNO SALUDABLE

algadi educa

| LÁCTEO | CEREAL | FRUTA | OTROS |
|---|---|---|---|
| Leche<br>Yogur<br>Queso<br>Cuajada<br>Requesón | Pan blanco<br>Pan Integral<br>Cereales<br>Galletas | Fruta Entera<br>Zumo de frutas natural<br>Tomate | Aceite de Oliva<br>(2 veces/semana)<br>Mermelada y/o Miel<br>(2 veces/semana)<br>Bollería casera<br>(1 vez/semana) |

## SUGERENCIAS DE CENA

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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y
actividad física para
reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"