algadi C. SANTO DOMINGO-GRANADA

SIN PLV LECHE Y TERNERA ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Macarrones con tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 582 Kcal 21,4g Prot 14,3g Lip 86,8g Hc	2 Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	3 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc	4 Crema de verduras frescas Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 21,3g Prot 17,5g Lip 64,8g	5 Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 463 Kcal 26,1g Prot 10,8g Lip 61,8g
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9 Espirales con tomate Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 577 Kcal 16,7g Prot 15,6g Lip 88,8g	10 Sopa de ave Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 30,4g Prot 22,8g Lip 57g Hc	11 Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asados Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 785 Kcal 52,5g Prot 30,5g Lip 74,9g	12 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 416 Kcal 23,2g Prot 7,3g Lip 60,6g Hc
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g	17 Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 599 Kcal 25,5g Prot 11,8g Lip 95,6g	18 Arroz con salsa de tomate Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 667 Kcal 17,4g Prot 14,7g Lip 91,8g	19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22 *Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23 Garbanzos con verduras Ensalada completa con fiambre de pavo Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 459 Kcal 17g Prot 7,4g Lip 79,9g Hc	24 Sopa de verdura y pasta Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 473 Kcal 20,7g Prot 14,9g Lip	25 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 462 Kcal 24,8g Prot 7,5g Lip 54,4g	26 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc
29 Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30 Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 536 Kcal 21,1g Prot 17,4g Lip 64,9g			

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 DE SAYUNO 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

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"