algadi

COLEGIO SANTO DOMINGO-GRANADA

SIN PLV LECHE Y TERNERA OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 12 , 3 , 14) 599 Kcal 16,1g Prot 18,9g Lip 89,3g Hc	**3** Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 519 Kcal 26,3g Prot 15,4g Lip 66,3g	**4** Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 461 Kcal 27,7g Prot 7,9g Lip 80,1g Hc	**5** Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 20,8g Prot 11,6g Lip 93,9g	**6** Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14 , 4) 509 Kcal 20,3g Prot 15g Lip 70,3g Hc
9 Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14 , 4) 546 Kcal 27,7g Prot 10,9g Lip 77g Hc	**10** Fideuá Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (3 , 14) 593 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 88,7g Hc	**11** Sopa de ave Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 441 Kcal 25,7g Prot 9,8g Lip 58,7g Hc	**12**	**13** Crema de zanahorias Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 4) 433 Kcal 16,1g Prot 10,2g Lip 67,4g
16 Arroz con salsa de tomate Revuelto de pavo Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 639 Kcal 18,1g Prot 17,6g Lip 99g Hc	**17** Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 12) 529 Kcal 28,2g Prot 11,4g Lip 84,8g	**18** Sopa de ave Filete de pavo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo 478 Kcal 27,2g Prot 12g Lip 61,3g Hc	**19** Patatas con verduras frescas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 30,8g Prot 20,2g Lip 77,8g	**20** Espirales con champiñón Atún con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4 , 14) 539 Kcal 19,2g Prot 8,7g Lip 94,8g Hc
23 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 20,7g Prot 14,4g Lip 60,1g	**24** Sopa de ave Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (14) 441 Kcal 25,7g Prot 9,8g Lip 58,5g Hc	**25** Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4 , 14) 599 Kcal 19,2g Prot 12,4g Lip	**26** Espaguetis con tomate Tortilla de patata Zanahoria vichy Fruta del tiempo (3 , 14) 711 Kcal 15,7g Prot 23,9g Lip	**27** Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 36,7g Prot 11,6g Lip 74,1g
30 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 650 Kcal 29,1g Prot 16,6g Lip 90,9g	**31** Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 506 Kcal 21,7g Prot 17,6g Lip 65,8g			

eco

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS 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 / J.M.

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

LACTEO	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) Bolleria 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 el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental