algadi

COLEGIO SANTO DOMINGO-GRANADA

SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,4,7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc
6 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Yogur sabor (4,7) 674 Kcal 24,2g Prot 14,4g Lip 95,3g	8 Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo y jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 542 Kcal 19,6g Prot 11,1g Lip 88,1g	9 Arroz con verduras Merluza all i pebre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 639 Kcal 22,7g Prot 5,7g Lip 95g Hc	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14,4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	14 Arroz con salsa de tomate Revuelto de pavo Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14) 715 Kcal 18,1g Prot 17,6g Lip 97,7g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g	16 Sopa de picadillo de pollo Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 485 Kcal 28,7g Prot 15g Lip 55,2g Hc	17 Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14,4,7) 663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4,14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Helado de limón (14,3) 574 Kcal 13,9g Prot 21g Lip 56,4g Hc	22 Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo y jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 542 Kcal 19,6g Prot 11,1g Lip	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14,4,7) 681 Kcal 33,9g Prot 10,3g Lip 80,9g
27 Paella de verduras Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,14) 654 Kcal 18,2g Prot 14g Lip 90,8g Hc	28 Sopa de ave Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 36,1g Prot 17,6g Lip 58,4g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,4) 602 Kcal 30,7g Prot 8,3g Lip 69,6g Hc	30 Crema de zanahorias Magro en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 640 Kcal 27,7g Prot 13,4g Lip 62,2g	

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

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