algadi

COLEGIO SANTO DOMINGO-GRANADA

SIN PLV LECHE Y TERNERA DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 519 Kcal 22,3g Prot 6,7g Lip 86g Hc
4 Arroz con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 669 Kcal 18,8g Prot 20,3g Lip 92,1g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 565 Kcal 27,4g Prot 7,9g Lip 90,9g Hc	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 756 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 68,7g	13 Sopa de ave Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1 , 14) 477 Kcal 32,2g Prot 12g Lip 54,8g Hc	14 Sopa de verdura y pasta Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 604 Kcal 9,9g Prot 21g Lip 80,6g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Salchichas de pollo y pavo al grill Pisto titaina Fruta del tiempo (14 , 4) 635 Kcal 24,7g Prot 25,8g Lip 67,2g	19 Alubias pintas con arroz Huevo revuelto Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 549 Kcal 20,7g Prot 14,5g Lip 75,8g	20 Espaguetis al ajillo Atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo (4 , 14) 619 Kcal 25,9g Prot 11,6g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 475 Kcal 21,3g Prot 14,7g Lip 61,8g

eco

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTOS 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 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