algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ BASAL OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,6,7,14,1) 581 Kcal 16,2g Prot 20g Lip 82,4g Hc	3 Crema de brócoli Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14,1,6) 579 Kcal 31,4g Prot 18,5g Lip 68,1g	4 Alubias pintas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6,7,14,1,3,4) 600 Kcal 35,7g Prot 21,7g Lip 76,4g	5 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,14,6) 595 Kcal 31,1g Prot 17,9g Lip 79,1g	6 Patatas con costillas Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14,1,3,4,7) 628 Kcal 19,3g Prot 28g Lip 71,4g Hc
9 Lentejas ECO de la abuela Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Fruta del tiempo (6,7,14,1,4,12) 704 Kcal 35,8g Prot 24g Lip 80,6g Hc	10 Fideúa de pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1,14,6) 582 Kcal 32,7g Prot 17,8g Lip 71,2g	11 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc	12	13
16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14,1,6) 658 Kcal 20,4g Prot 24,1g Lip 89,3g	17 Fabada asturiana Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6,7,1,12,3,14) 755 Kcal 36,4g Prot 33,1g Lip 85,4g	18 Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1,3,6) 569 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 50,2g	19 Crema de judías verdes Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (6,14,1) 781 Kcal 38,3g Prot 24,6g Lip 98,1g	20 Coditos a la carbonara Filete de bacalao empanado Patatas asadas al horno Yogur sabor (1,6,7,4,14,3) 792 Kcal 28,8g Prot 33,9g Lip 90,1g
23 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14,1,3,6) 518 Kcal 24,3g Prot 18,8g Lip 54,7g	24 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 718 Kcal 34,2g Prot 29,9g Lip 76g Hc	25 Paella valenciana Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (2,4,12,14,1,6) 567 Kcal 12,5g Prot 20,7g Lip	26 Tallarines con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1,3,14,6) 675 Kcal 21,4g Prot 24g Lip 91,2g	27 Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14,1,7,6) 720 Kcal 46,1g Prot 18,6g Lip 85g Hc
30 Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14,1,6) 635 Kcal 31,8g Prot 17,2g Lip 83g Hc	31 Crema de calabaza San jacobo Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6,7) 601 Kcal 14,7g Prot 24,1g Lip 82,3g			

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

eco

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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

DIETA HIPERLIPIDEMIA OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,14,1,6) 579 Kcal 15,7g Prot 19,4g Lip 83,8g Hc	3 Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas al vapor Fruta del tiempo (14,1,6) 421 Kcal 28,4g Prot 11,5g Lip 48,8g	4 Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4,1,6) 437 Kcal 29,7g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc	5 Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,6) 561 Kcal 30,5g Prot 15,5g Lip 74,1g	6 Patatas guisadas con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14,4,1,3) 375 Kcal 20,6g Prot 8,2g Lip 51,8g Hc
9 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo (14,4,1,6) 474 Kcal 31,1g Prot 9g Lip 60g Hc	10 Fideuá Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1,14,6) 584 Kcal 33,9g Prot 17,3g Lip 72,1g	11 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,6) 594 Kcal 31,4g Prot 29,5g Lip 47,9g	12	13
16 Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3,14,1,6) 591 Kcal 19,9g Prot 19,2g Lip 83,4g	17 Alubias blancas estofadas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,12,1,6) 444 Kcal 30,2g Prot 8,8g Lip 67,7g Hc	18 Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1,6) 549 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 50,1g	19 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14,1,6) 573 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 60,9g Hc	20 Espirales con champiñón Merluza a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1,4,14,3) 499 Kcal 25,9g Prot 9,2g Lip 74,1g Hc
23 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo (14,1,6) 459 Kcal 22,6g Prot 14,9g Lip 50,7g	24 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,6) 594 Kcal 31,4g Prot 29,5g Lip 47,9g	25 Paella de verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4,14,1,6) 518 Kcal 22,2g Prot 9,9g Lip 81,6g	26 Tallarines con aceite de oliva y orégano Tortilla francesa Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1,3,6) 579 Kcal 17,5g Prot 20,9g Lip	27 Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Zanahoria baby Fruta del tiempo (14,1,6) 502 Kcal 38g Prot 8,9g Lip 61,8g Hc
30 Arroz hortelano Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 540 Kcal 30,1g Prot 8,7g Lip 81,3g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo asada Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,1,6) 439 Kcal 22,9g Prot 16g Lip 51,2g Hc			

eco

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 / 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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ HIPOCALÓRICO OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,14,1,6) 579 Kcal 15,7g Prot 19,4g Lip 83,8g Hc	3 Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas al vapor Fruta del tiempo (14,1,6) 421 Kcal 28,4g Prot 11,5g Lip 48,8g	4 Alubias pintas con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4,1,6) 437 Kcal 29,7g Prot 8,4g Lip 71,4g Hc	5 Macarrones al ajillo Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,6) 561 Kcal 30,5g Prot 15,5g Lip 74,1g	6 Patatas guisadas con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14,4,1,3) 375 Kcal 20,6g Prot 8,2g Lip 51,8g Hc
9 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo (14,4,1,6) 474 Kcal 31,1g Prot 9g Lip 60g Hc	10 Fideuá Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1,14,6) 584 Kcal 33,9g Prot 17,3g Lip 72,1g	11 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (14,1,6) 683 Kcal 32,6g Prot 31,5g Lip 66,7g	12	13
16 Arroz con zanahoria y calabacin Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3,14,1,6) 607 Kcal 19,8g Prot 18,3g Lip 81,6g	17 Alubias blancas estofadas Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,12,1,6) 444 Kcal 30,2g Prot 8,8g Lip 67,7g Hc	18 Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1,6) 549 Kcal 34,2g Prot 22,1g Lip 50,1g	19 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14,1,6) 573 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 60,9g Hc	20 Espirales con champiñón Merluza a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo (1,4,3) 487 Kcal 25,7g Prot 9,3g Lip 71,5g Hc
23 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo a la plancha Tomate concassé Fruta del tiempo (14,1,6) 459 Kcal 22,6g Prot 14,9g Lip 50,7g	24 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (14,1,6) 683 Kcal 32,6g Prot 31,5g Lip 66,7g	25 Paella de verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (4,14,1,6) 518 Kcal 22,2g Prot 9,9g Lip 81,6g	26 Tallarines con aceite de oliva y orégano Tortilla francesa Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1,3,6) 579 Kcal 17,5g Prot 20,9g Lip	27 Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Zanahoria baby Fruta del tiempo (14,1,6) 502 Kcal 38g Prot 8,9g Lip 61,8g Hc
30 Arroz hortelano Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 540 Kcal 30,1g Prot 8,7g Lip 81,3g Hc	31 Crema de calabaza Cinta de lomo asada Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,1,6) 439 Kcal 22,9g Prot 16g Lip 51,2g Hc			

eco

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 / 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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,6,7,14) 605 Kcal 14,2g Prot 19,5g Lip 91,1g Hc	3 Brócoli rehogado Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 498 Kcal 26,2g Prot 15,7g Lip 60,4g	4 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (6,7,14,1,4) 578 Kcal 31,4g Prot 17,3g Lip 85g Hc	5 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1) 612 Kcal 28,9g Prot 16,6g Lip 85,7g	6 Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14,4,7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
9 Lentejas ECO de la abuela Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Fruta del tiempo (6,7,14,1,4,12) 728 Kcal 33,8g Prot 23,5g Lip 89,3g	10 Fideúa de pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (1,14) 606 Kcal 30,7g Prot 17,3g Lip 79,9g	11 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 742 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip 84,7g	12	13
16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	17 Fabada asturiana Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (6,7,12,1,3,14) 636 Kcal 34,4g Prot 21,2g Lip 83,4g	18 Sopa de ave con fideos Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1,3) 593 Kcal 31,7g Prot 24,7g Lip 58,9g	19 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	20 Coditos con champiñon Filete de bacalao empanado Patatas asadas al horno Yogur sabor (1,4,14,7) 859 Kcal 26,7g Prot 31,9g Lip 113,5g
23 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de lomo de cerdo a la madrileña Tomate concassé Fruta del tiempo (14,1,3) 542 Kcal 22,3g Prot 18,3g Lip 63,4g	24 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 742 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip 84,7g	25 Paella valenciana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (2,4,12,14) 628 Kcal 22,2g Prot 15,9g Lip	26 Tallarines con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (1,3,14) 699 Kcal 19,4g Prot 23,5g Lip	27 Lentejas ECO estofadas con verduras Fajita de pollo y verduras Patatas chips Yogur sabor (14,1,7) 743 Kcal 44,1g Prot 18,1g Lip 93,7g
30 Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 659 Kcal 29,8g Prot 16,8g Lip 91,7g	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 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 / 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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN GLUTEN OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g 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 Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	6 Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14 , 4 , 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
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 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 610 Kcal 28,4g Prot 16,2g Lip 87,1g	11 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	12	13
16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g 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 Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	19 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	20 Espirales con champiñón Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Yogur sabor (4 , 14 , 7) 607 Kcal 21,6g Prot 12,9g Lip 96,9g
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 cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	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 Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3 , 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	27 Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14 , 7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
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			

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

eco

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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN HUEVO OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con champiñones Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 652 Kcal 24,6g Prot 17g Lip 98,5g 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 Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	6 Patatas con costillas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14 , 4 , 7) 537 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 68,6g
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 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 610 Kcal 28,4g Prot 16,2g Lip 87,1g	11 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	12	13
16 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 710 Kcal 24,2g Prot 20,4g Lip 106,3g	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 Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	19 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	20 Espirales con champiñón Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Yogur sabor (4 , 14 , 7) 607 Kcal 21,6g Prot 12,9g Lip 96,9g
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 cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	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 Hamburguesa de ternera casera a la plancha Asadillo de pimientos Fruta del tiempo 579 Kcal 23,8g Prot 13,7g Lip	27 Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14 , 7) 599 Kcal 39,5g Prot 13,8g Lip 72,4g
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			

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

eco

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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN LECHE OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g 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 Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	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 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 610 Kcal 28,4g Prot 16,2g Lip 87,1g	11 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	12	13
16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g 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 Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo 575 Kcal 31,5g Prot 21,7g Lip 59,9g	19 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 597 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 69,6g	20 Espirales con champiñón Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (4 , 14) 578 Kcal 18,8g Prot 10,7g Lip 98,6g
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 cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 615 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 86,4g	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 Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3 , 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g 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	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 / 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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN PESCADO Y MARISCO OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,14,1,6) 579 Kcal 15,7g Prot 19,4g Lip 83,8g Hc	3 Crema de brócoli Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas gajo Fruta del tiempo (14,1,6) 495 Kcal 28,2g Prot 15,9g Lip 57,6g	4 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 506 Kcal 33,9g Prot 15,7g Lip 69,9g	5 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14,1,6) 572 Kcal 26,8g Prot 14,4g Lip 83,8g	6 Patatas con costillas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14,7,1,3) 511 Kcal 28,4g Prot 19,6g Lip 52,2g
9 Lentejas ECO estofadas Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14,1,6) 540 Kcal 38,4g Prot 11,8g Lip 64,6g	10 Fideuá Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14,1,6) 586 Kcal 30,4g Prot 16,6g Lip 78,4g	11 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14,1,6) 591 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,7g Hc	12	13
16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14,1,6) 658 Kcal 20,4g Prot 24,1g Lip 89,3g	17 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo (14,1,3,6,7) 505 Kcal 31,1g Prot 14,5g Lip 68,7g	18 Sopa de ave Ragout de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1,6) 551 Kcal 33,5g Prot 22,2g Lip 51,2g	19 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo tandoori Arroz pilaf Fruta del tiempo (14,1,6) 562 Kcal 33,4g Prot 19,1g Lip 62,3g	20 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14,7,1,3) 610 Kcal 28,6g Prot 18,2g Lip 80,4g
23 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cinta de lomo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo (14,1,6) 463 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip 51,4g	24 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14,1,6) 591 Kcal 29,6g Prot 17g Lip 77,7g Hc	25 Paella de verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14,1,6) 585 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip	26 Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3,14,1,6) 641 Kcal 17,2g Prot 21,2g Lip	27 Lentejas ECO estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14,7,1,6) 575 Kcal 41,5g Prot 14,2g Lip 63,7g
30 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 626 Kcal 31,1g Prot 17,1g Lip 82,2g	31 Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 482 Kcal 23,6g Prot 18,1g Lip 57,1g			

eco

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 / 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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN PESCADO, MARISCO, LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 603 Kcal 13,7g Prot 18,9g Lip 92,4g 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 Sopa de picadillo de pollo Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 454 Kcal 24,1g Prot 15g Lip 54,9g Hc	5 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 596 Kcal 24,8g Prot 13,9g Lip 92,5g	6 Patatas con costillas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor (14 , 7) 530 Kcal 25,7g Prot 18,7g Lip 61,8g
9 Crema de verduras frescas Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 496 Kcal 25,9g Prot 10,6g Lip 64,8g	10 Fideuá Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 610 Kcal 28,4g Prot 16,2g Lip 87,1g	11 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc	12	13
16 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 682 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 98g Hc	17 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 443 Kcal 19,4g Prot 11,7g Lip 63,2g	18 Sopa de ave Ragout de ternera Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 586 Kcal 31g Prot 22,6g Lip 61,1g Hc	19 Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 643 Kcal 30,9g Prot 20,2g Lip 69g Hc	20 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor (14 , 7) 629 Kcal 25,9g Prot 17,3g Lip 90g 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 Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 619 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 57,7g Hc	25 Paella de verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 609 Kcal 22,8g Prot 11,1g Lip	26 Espaguetis con tomate Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta del tiempo (3 , 14) 665 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip	27 Patatas guisadas con verduras frescas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor (14 , 7) 513 Kcal 29,2g Prot 13,1g Lip 67,2g
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			

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 / 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

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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