algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis carbonara (bacon y nata) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1,6,7,3,14) 613 Kcal 18,3g Prot 18g Lip 89,9g Hc	7 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Croquetas de jamón Jardinera de verduras Fruta de temporada (3,4,14,1,7,6) 599 Kcal 15,6g Prot 25,1g Lip 76,8g	8 Crema de puerro Burger meat mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Tarrina de helado (14,1,7,6) 665 Kcal 27,4g Prot 32g Lip 70,9g Hc
11 Lentejas ECO de la abuela Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (6,7,14,1,3,4,12) 784 Kcal 29,4g Prot 33,5g Lip 86,7g	12 Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1,6,7,14,3) 588 Kcal 19,1g Prot 20,5g Lip 80,2g	13 Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan (14,1,6) 570 Kcal 25g Prot 20,9g Lip 71,1g Hc	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,4,6) 620 Kcal 37,4g Prot 16,6g Lip 86g Hc	15 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1,14,7,3) 738 Kcal 71,1g Prot 29,2g Lip 44,1g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14,1,6) 678 Kcal 21,1g Prot 24,1g Lip 93,5g	19 Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (6,7,14,1) 775 Kcal 37,4g Prot 28,4g Lip 90,1g	20 Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1,4,14,6) 577 Kcal 27g Prot 17g Lip 78,8g Hc	21 Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1,6) 559 Kcal 20,7g Prot 19,3g Lip 72g	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Cordon bleu Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14,1,6,7) 633 Kcal 18,9g Prot 29,1g Lip 65,8g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 564 Kcal 31,4g Prot 19,6g Lip 53,4g	26 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14) 706 Kcal 34,6g Prot 29,5g Lip 73,6g	27 Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (6,7,14,1,3,4) 739 Kcal 26,9g Prot 19,8g Lip 111,6g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 519 Kcal 16,9g Prot 22g Lip 61,5g Hc	29 Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14,1,4,6,12,7,3) 633 Kcal 33,3g Prot 20g Lip 72,9g Hc

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCOS 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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 SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis con champiñón Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1,3,14,6) 719 Kcal 22,1g Prot 19,9g Lip 93,8g	7 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (3,4,14,1,6) 520 Kcal 28,2g Prot 19,6g Lip 56,4g	8 Crema de puerros Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada (14,1,6) 488 Kcal 25,9g Prot 17,6g Lip 58,2g
11 Lentejas ECO estofadas Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14,4,1,6) 547 Kcal 37,3g Prot 13,7g Lip 60,8g	12 Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta de temporada (1,6,7,14,3) 699 Kcal 20g Prot 20,2g Lip 80,5g Hc	13 Crema de zanahorias Lacón a la plancha Cachelos Fruta de temporada (14,1,6) 651 Kcal 29,1g Prot 26,2g Lip 75,5g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,4,6) 608 Kcal 35,6g Prot 16,1g Lip 87,5g	15 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (1,14,3) 726 Kcal 68,3g Prot 30g Lip 43,6g Hc
18 Arroz con verduras Huevo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada (3,14,1,6) 641 Kcal 20,9g Prot 20,2g Lip 90,8g	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria asada Fruta de temporada (14,1,6) 611 Kcal 32,5g Prot 22,7g Lip 68,6g	20 Macarrones con aceite de oliva y orégano Bacalao al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1,4,14,6) 625 Kcal 30,9g Prot 15,4g Lip	21 Salteado campestre de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Cuscús Fruta de temporada (1,6) 538 Kcal 30,1g Prot 17g Lip 63,1g	22 Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14,1,6) 504 Kcal 22,9g Prot 14,4g Lip 61,6g
25 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 562 Kcal 25,7g Prot 19,6g Lip 54,7g	26 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta de temporada Pan (14,1,6) 614 Kcal 27,8g Prot 26,3g Lip 66g Hc	27 Arroz con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4,14,1,6) 591 Kcal 28,3g Prot 10,4g Lip 89,9g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 434 Kcal 13,8g Prot 20,2g Lip 47,4g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada (14,4,1,3) 548 Kcal 38,3g Prot 12,4g Lip 62,2g

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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 SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis con champiñón Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1,3,14,6) 719 Kcal 22,1g Prot 19,9g Lip 93,8g	7 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (3,4,14,1,6) 520 Kcal 28,2g Prot 19,6g Lip 56,4g	8 Crema de puerros Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada (14,1,6) 488 Kcal 25,9g Prot 17,6g Lip 58,2g
11 Lentejas ECO estofadas Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14,4,1,6) 547 Kcal 37,3g Prot 13,7g Lip 60,8g	12 Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta de temporada (1,6,7,14,3) 699 Kcal 20g Prot 20,2g Lip 80,5g Hc	13 Crema de zanahorias Lacón a la plancha Cachelos Fruta de temporada (14,1,6) 651 Kcal 29,1g Prot 26,2g Lip 75,5g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,4,6) 608 Kcal 35,6g Prot 16,1g Lip 87,5g	15 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (1,14,3) 726 Kcal 68,3g Prot 30g Lip 43,6g Hc
18 Arroz con verduras Huevo a la plancha Tomate aliñado Fruta de temporada (3,14,1,6) 641 Kcal 20,9g Prot 20,2g Lip 90,8g	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Zanahoria asada Fruta de temporada (14,1,6) 645 Kcal 32,7g Prot 25,7g Lip 69,9g	20 Macarrones con aceite de oliva y orégano Bacalao al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1,4,14,6) 625 Kcal 30,9g Prot 15,4g Lip	21 Salteado campestre de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Cuscús Fruta de temporada (1,6) 538 Kcal 30,1g Prot 17g Lip 63,1g	22 Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14,1,6) 504 Kcal 22,9g Prot 14,4g Lip 61,6g
25 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 562 Kcal 25,7g Prot 19,6g Lip 54,7g	26 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta de temporada Pan (14,1,6) 614 Kcal 27,8g Prot 26,3g Lip 66g Hc	27 Arroz con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4,14,1,6) 591 Kcal 28,3g Prot 10,4g Lip 89,9g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 434 Kcal 13,8g Prot 20,2g Lip 47,4g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada (14,4,1,3) 548 Kcal 38,3g Prot 12,4g Lip 62,2g

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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 SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3,14,1,6) 629 Kcal 13,6g Prot 14,6g Lip 108,2g	7 Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14,1,6) 538 Kcal 27,8g Prot 21,3g Lip 58,4g	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Tarrina de helado (14,7,1,6) 644 Kcal 21,8g Prot 31,8g Lip 68,6g
11 Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14,1,6) 597 Kcal 38,5g Prot 19,6g Lip 61,6g	12 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14,3,1,6) 692 Kcal 19,9g Prot 23,7g Lip 98,9g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14,1,6) 654 Kcal 29,2g Prot 26,3g Lip 75,9g	14 Alubias blancas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta de temporada (14,1,6) 630 Kcal 37,5g Prot 18,3g Lip 86,7g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14,7,1,3) 738 Kcal 65,1g Prot 28,5g Lip 52,5g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14,1,6) 689 Kcal 21,7g Prot 23,3g Lip 97,2g	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14,1,6) 650 Kcal 33,5g Prot 23,7g Lip 74,8g	20 Macarrones boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14,1,6) 698 Kcal 47,5g Prot 13,5g Lip	21 Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (1,6) 638 Kcal 24,5g Prot 29,3g Lip	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Tarrina de helado (14,7,1,6) 489 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 58g Hc
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14,1,6) 625 Kcal 32g Prot 22,7g Lip 57,3g Hc	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan (14,1,6) 511 Kcal 23,4g Prot 11g Lip 78g Hc	27 Arroz con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (14,1,6) 596 Kcal 25,2g Prot 9,2g Lip 98,4g Hc	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3,1,6) 519 Kcal 16,9g Prot 22g Lip 61,5g Hc	29 Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Yogur sabor (14,7,1,3) 678 Kcal 41,9g Prot 26,2g Lip 61,6g

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCOS 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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 SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3 , 14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	7 Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Verduras variadas Fruta de temporada (14) 619 Kcal 26,2g Prot 21,9g Lip 78,2g	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14 , 7) 697 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 84,4g Hc
11 Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14) 725 Kcal 27,8g Prot 18,7g Lip 107,9g	12 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14 , 3) 748 Kcal 18,1g Prot 23,2g Lip 115,2g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	14 Patatas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 647 Kcal 26,5g Prot 17,3g Lip 95,2g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14 , 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3 , 14) 745 Kcal 19,9g Prot 22,8g Lip 113,5g	19 Sopa minestrone Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 551 Kcal 21,2g Prot 17g Lip 77,2g Hc	20 Macarrones boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (14) 754 Kcal 45,7g Prot 13g Lip 112g	21 Verduras variadas rehogadas Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada (14) 735 Kcal 20,5g Prot 31,4g Lip	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14 , 7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	26 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta de temporada (14) 590 Kcal 19,4g Prot 22,8g Lip 75,2g	27 Arroz con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (14) 652 Kcal 23,4g Prot 8,7g Lip 114,7g	28 Pisto de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (3 , 14) 669 Kcal 13,8g Prot 25,7g Lip 74g Hc	29 Crema de zanahorias Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Yogur sabor (14 , 7) 665 Kcal 27,9g Prot 27,5g Lip 75,4g

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCOS 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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 SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3 , 14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	7 Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Fruta de temporada (14) 670 Kcal 19,5g Prot 27,7g Lip 86,2g
11 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14 , 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	12 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14 , 3) 748 Kcal 18,1g Prot 23,2g Lip 115,2g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14 , 4) 664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (14) 763 Kcal 60,1g Prot 25,4g Lip 71,6g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3 , 14) 745 Kcal 19,9g Prot 22,8g Lip 113,5g	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	20 Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4 , 14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	21 Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 694 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada (14) 514 Kcal 20,1g Prot 10,8g Lip 75,6g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	27 Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4 , 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14 , 3) 575 Kcal 15,2g Prot 21,5g Lip 77,8g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Fruta de temporada (14 , 4) 645 Kcal 36,1g Prot 14,4g Lip 84,2g

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCOS 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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 SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (14) 640 Kcal 21,6g Prot 9,9g Lip 114,5g	7 Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14 , 7) 697 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 84,4g Hc
11 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14 , 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	12 Ensalada de pasta Filete de pavo plancha Pisto manchego Fruta de temporada (14) 719 Kcal 26,4g Prot 16,6g Lip 114,1g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14 , 4) 664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14 , 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas fritas Fruta de temporada (14) 767 Kcal 31g Prot 19,6g Lip 113,5g	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	20 Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4 , 14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	21 Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 694 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14 , 7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	27 Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4 , 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Tomate aliñado Fruta de temporada (14) 721 Kcal 59g Prot 25,9g Lip 61g Hc	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14 , 4 , 7) 672 Kcal 38,5g Prot 16,6g Lip 82,3g

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCOS 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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 SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (3 , 14) 685 Kcal 11,8g Prot 14,2g Lip 124,5g	7 Ensalada de patata Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (14) 594 Kcal 26g Prot 20,9g Lip 74,6g Hc	8 Crema de puerros Hamburguesa mixta casera con tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14 , 7) 697 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 84,4g Hc
11 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (14 , 4) 613 Kcal 35,7g Prot 10,3g Lip 85,9g	12 Ensalada de pasta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (14 , 3) 748 Kcal 18,1g Prot 23,2g Lip 115,2g	13 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta de temporada (14) 710 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,2g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14 , 4) 664 Kcal 33,7g Prot 15,7g Lip 104g	15 Sopa de letras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (14 , 7) 790 Kcal 62,5g Prot 27,6g Lip 69,7g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3 , 14) 745 Kcal 19,9g Prot 22,8g Lip 113,5g	19 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (14) 706 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 91,1g	20 Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (4 , 14) 696 Kcal 26,2g Prot 14,9g Lip	21 Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta de temporada 694 Kcal 22,7g Prot 28,8g Lip	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14 , 7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 681 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 73,6g	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 21,6g Prot 10,5g Lip 94,3g	27 Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (4 , 14) 665 Kcal 27,6g Prot 7,2g Lip 115,2g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14 , 3) 575 Kcal 15,2g Prot 21,5g Lip 77,8g	29 Lentejas ECO estofadas Merluza al ajillo Patatas dado Yogur sabor (14 , 4 , 7) 672 Kcal 38,5g Prot 16,6g Lip 82,3g

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCOS 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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 SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6 Espaguetis con tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada (1,3,14) 743 Kcal 16,8g Prot 20,9g Lip 117,8g	7 Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) Lomo asado a la manzana Jardinera de verduras Fruta de temporada (3,4,14) 576 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 72,7g	8 Crema de puerro Burger meat mixta en salsa de tomate Aros de cebolla Yogur sabor (14,7) 580 Kcal 27,9g Prot 17g Lip 80,9g Hc
11 Lentejas ECO de la abuela Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada (6,7,14,4) 681 Kcal 38,7g Prot 16,2g Lip 86,9g	12 Ensalada de pasta y manzana Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada (1,6,7,14,3) 644 Kcal 17,3g Prot 20g Lip 96,5g Hc	13 Crema de zanahoria Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 626 Kcal 23,2g Prot 20,4g Lip 87,4g	14 Alubias blancas estofadas Salmón al eneldo Arroz pilaf Fruta de temporada (14,4) 676 Kcal 35,5g Prot 16,1g Lip 102,4g	15 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor (1,14,7) 789 Kcal 68,5g Prot 28,3g Lip 61,3g
18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada (3,14) 735 Kcal 19,3g Prot 23,7g Lip 109,7g	19 Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta de temporada (6,7,14) 831 Kcal 35,6g Prot 27,9g Lip 106,4g	20 Macarrones boloñesa Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada (1,4,14) 646 Kcal 28,1g Prot 16,6g Lip	21 Salteado campestre de verduras Albóndigas mixtas en salsa Cuscús Fruta de temporada (1) 615 Kcal 18,9g Prot 18,8g Lip	22 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor (14,7) 541 Kcal 22,6g Prot 12,9g Lip 73,7g
25 Crema de calabacín Magro con tomate Champiñón salteado Fruta de temporada (14) 621 Kcal 29,6g Prot 19,1g Lip 69,7g	26 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 763 Kcal 32,8g Prot 29,1g Lip 89,9g	27 Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada (1,3,4,14) 750 Kcal 21,4g Prot 15,3g Lip 127,8g	28 Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada (14,3) 575 Kcal 15,2g Prot 21,5g Lip 77,8g	29 Lentejas ECO estofadas con verduras Albóndigas de merluza a la cazuela Patatas dado Yogur sabor (14,1,4,6,12,7) 685 Kcal 30,7g Prot 19,2g Lip 90,1g

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTOS SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCOS 13 ALTRAMUCES 14 SULFITOS

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) 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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambienta

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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