algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Coditos salteados con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor (1,3,4,14,7,6) 785 Kcal 38,1g Prot 17,2g Lip 82,3g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3,14,1,6) 638 Kcal 16,7g Prot 14,2g Lip 87,8g	5 Alubias blancas estofadas Delicias de calamar Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14,1,12,6) 764 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 95,9g	6 DÍA FESTIVO	7	8 DÍA FESTIVO
11 Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (6,7,14,1,3,4) 678 Kcal 24,9g Prot 19,8g Lip 96,9g	12 Crema de calabacín Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14,1,6) 736 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60g Hc	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g	14 Crema de verduras frescas Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla de patata Tomate aliñado (14,3,1,6) 787 Kcal 20,5g Prot 25,2g Lip 78,6g	15 Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor (6,7,14,1,3,4) 778 Kcal 48,2g Prot 23,2g Lip 65,1g
18 Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,6,7,14) 634 Kcal 36g Prot 20,3g Lip 68,1g Hc	19 Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1,3,7,14,6) 611 Kcal 21g Prot 21,4g Lip 90,8g Hc	20 Tallarines al ajillo Fajita de pollo y verduras Patatas dado Fruta del tiempo (1,7,14,6) 695 Kcal 37g Prot 15,7g Lip 98,3g	21 Arroz con salsa de tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado (1,7,6) 874 Kcal 24,1g Prot 28,9g Lip	22 JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD Sopa Navideña San jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 640 Kcal 22,1g Prot 25,6g Lip 76,1g

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

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

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,
les desea unas felices Navidades

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN PESCADO, MARISCO, LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 710 Kcal 24,9g Prot 20,9g Lip 85,8g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14) 448 Kcal 25,6g Prot 8,2g Lip 66,1g Hc	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 94,5g	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 Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Crema de verduras frescas Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado (14 , 3) 821 Kcal 17,6g Prot 24,3g Lip 82,2g	15 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 621 Kcal 29,1g Prot 9,7g Lip 86,7g Hc
18 Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 35,3g Prot 18,5g Lip 88,2g	19 Arroz con verduras Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 580 Kcal 17,7g Prot 15,4g Lip 89,4g	20 Espaguetis al ajillo Pollo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 26,6g Prot 10,8g Lip	21 Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 938 Kcal 8,3g Prot 29,4g Lip	22 Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 491 Kcal 27,4g Prot 15,9g Lip 54,7g

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

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

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN PESCADO Y MARISCO DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Y ogur sabor (14 , 7) 710 Kcal 24,9g Prot 20,9g Lip 85,8g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 36,4g Prot 8,1g Lip 84,2g Hc	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 94,5g	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 de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Crema de verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado (14 , 3) 762 Kcal 18g Prot 24,6g Lip 82,9g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g
18 Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 35,3g Prot 18,5g Lip 88,2g	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g	20 Espaguetis al ajillo Pollo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 26,6g Prot 10,8g Lip	21 Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 938 Kcal 8,3g Prot 29,4g Lip	22 Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 491 Kcal 27,4g Prot 15,9g Lip 54,7g

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

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

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN LECHE DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4 , 14) 622 Kcal 25,3g Prot 13,8g Lip 93,3g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	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 Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	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 de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Crema de verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado (14 , 3) 762 Kcal 18g Prot 24,6g Lip 82,9g 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 puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 35,3g Prot 18,5g Lip 88,2g	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g	20 Espaguetis al ajillo Pollo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 26,6g Prot 10,8g Lip	21 Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 1008 Kcal 9,2g Prot 29,5g Lip	22 Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 491 Kcal 27,4g Prot 15,9g Lip 54,7g

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

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

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN HUEVO DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **Espirales con verduras** **Merluza a la andaluza** **Ensalada de lechuga** **Y ogur sabor** (4 , 14 , 7) 702 Kcal 28,2g Prot 16g Lip 92,9g Hc
4 **Arroz con salsa de tomate** **Hamburguesa de ternera casera a la plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	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** **Panini de atún y tomate** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	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 de cocido** **Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)** **Repollo, patata y zanahoria** **Fruta del tiempo** (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 **Judías verdes rehogadas con zanahoria** **Crema de verduras frescas** **Patatas a lo pobre** **Tomate aliñado** (14) 523 Kcal 10g Prot 10,3g Lip 81,7g Hc	15 **Lentejas ECO estofadas** **Merluza al perejil** **Ensalada de lechuga** **Yogur sabor** (14 , 4 , 7) 573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g
18 **Sopa de puchero de garbanzos** **Hamburguesa de ternera casera a la plancha** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta del tiempo** (14) 671 Kcal 35,3g Prot 18,5g Lip 88,2g	19 **Alubias pintas con arroz** **Filete de pollo a la plancha** **Ensalada de lechuga y aceitunas negras** **Fruta del tiempo** (14) 490 Kcal 34g Prot 9,7g Lip 75g Hc	20 **Espaguetis al ajillo** **Pollo salteado** **Patatas dado** **Fruta del tiempo** (14) 582 Kcal 26,6g Prot 10,8g Lip	21 **Arroz con salsa de tomate** **Pizza casera de pavo y queso vegano** **Patatas chips** **Helado de limón** 938 Kcal 8,3g Prot 29,4g Lip	22 **Sopa de ave** **Cinta de lomo fresca a la plancha** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta del tiempo** (14) 491 Kcal 27,4g Prot 15,9g Lip 54,7g

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

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

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN GLUTEN DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Y ogur sabor (4 , 14 , 7) 702 Kcal 28,2g Prot 16g Lip 92,9g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	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 Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	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 de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Crema de verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado (14 , 3) 762 Kcal 18g Prot 24,6g Lip 82,9g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 4 , 7) 573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g
18 Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 671 Kcal 35,3g Prot 18,5g Lip 88,2g	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 500 Kcal 24,5g Prot 15,6g Lip 75,5g	20 Espaguetis al ajillo Pollo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 582 Kcal 26,6g Prot 10,8g Lip	21 Arroz con salsa de tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 938 Kcal 8,3g Prot 29,4g Lip	22 Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 491 Kcal 27,4g Prot 15,9g Lip 54,7g

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

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

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor (1,3,4,14,7) 748 Kcal 32g Prot 16g Lip 91,3g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3,14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	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 Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (1,3,4,14) 657 Kcal 19,4g Prot 15,3g Lip 106g	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 cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g	14 Judías verdes rehogadas con zanahoria Crema de verduras frescas Tortilla de patata Tomate aliñado (14,3) 762 Kcal 18g Prot 24,6g Lip 82,9g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,1,3,4,7) 693 Kcal 44,1g Prot 17,2g Lip 62g Hc
18 Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,6,7,14) 593 Kcal 32,9g Prot 18,8g Lip 70,1g	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1,3,14) 520 Kcal 25,5g Prot 16,1g Lip 78,3g	20 Tallarines al ajillo Fajita de pollo y verduras Patatas dado Fruta del tiempo (1,7,14) 691 Kcal 34,2g Prot 15g Lip 102,3g	21 Arroz con salsa de tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Helado de limón (1,7) 812 Kcal 21,2g Prot 24,8g Lip	22 JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD Sopa Navideña Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1,3,14) 510 Kcal 27,6g Prot 18,9g Lip 53,7g

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

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

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

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ HIPOCALÓRICO DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **Coditos salteados con verduras** **Merluza al horno** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (1,4,14,6) 572 Kcal 25,2g Prot 13,8g Lip 72g Hc
4 **Arroz hortelano** **Tortilla francesa casera** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (3,14,1,6) 576 Kcal 15,9g Prot 13,2g Lip 76,5g	5 **Alubias blancas estofadas** **Filete de merluza plancha** **Fruta del tiempo** **Pan** (14,4,1,6) 504 Kcal 30,2g Prot 8,2g Lip 66,3g Hc	6	7	8
11 **Arroz con champiñones** **Filete de merluza plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (4,14,1,6) 518 Kcal 23,3g Prot 10,3g Lip 79,5g	12 **Crema de calabacín** **Magro con tomate** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (14,1,6) 643 Kcal 27,9g Prot 17,9g Lip 44,9g	13 **Sopa de ave** **Morcillo guisado** **Repollo, patata y zanahoria** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 555 Kcal 30g Prot 27,1g Lip 41,8g Hc	14 **Crema de verduras frescas** **Judías verdes rehogadas con zanahoria** **Tortilla francesa casera** **Tomate aliñado** (14,3,1,6) 599 Kcal 17g Prot 16,4g Lip 60,7g Hc	15 **Lentejas ECO estofadas** **Merluza al horno** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (14,4,1,3) 506 Kcal 32g Prot 14g Lip 56,4g Hc
18 **Sopa minestrone** **Hamburguesa de ternera casera a la plancha** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta del tiempo** (1,6,9,14) 554 Kcal 26,4g Prot 17,8g Lip 55g Hc	19 **Alubias pintas con verduras** **Huevos cocidos con** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (14,3,1,6) 462 Kcal 28,4g Prot 14,6g Lip 66,3g	20 **Tallarines al ajillo** **Filete de pollo a la plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 509 Kcal 31,8g Prot 9g Lip 72,3g	21 **Arroz con verduras** **Filete de pavo al limón** **Patatas al vapor** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 589 Kcal 24g Prot 12,5g Lip 89,4g	22 **Sopa de ave** **Cinta de lomo fresca a la plancha** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 497 Kcal 30,9g Prot 16,6g Lip 49,6g

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

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

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

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

DIETA HIPERLIPIDEMIA DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **Coditos salteados con verduras** **Merluza al horno** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (1,4,14,6) 572 Kcal 25,2g Prot 13,8g Lip 72g Hc
4 **Arroz hortelano** **Tortilla francesa casera** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (3,14,1,6) 601 Kcal 16,8g Prot 13,3g Lip 81,2g	5 **Alubias blancas estofadas** **Filete de merluza plancha** **Fruta del tiempo** **Pan** (14,4,1,6) 504 Kcal 30,2g Prot 8,2g Lip 66,3g Hc	6	7	8
11 **Arroz con champiñones** **Filete de merluza plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (4,14,1,6) 518 Kcal 23,3g Prot 10,3g Lip 79,5g	12 **Crema de calabacín** **Magro con tomate** **Patatas al vapor** **Fruta del tiempo** (14,1,6) 690 Kcal 29,2g Prot 18g Lip 55g Hc	13 **Sopa de ave** **Morcillo guisado** **Repollo, patata y zanahoria** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 46,5g	14 **Crema de verduras frescas** **Judías verdes rehogadas con zanahoria** **Tortilla francesa casera** **Tomate aliñado** (14,3,1,6) 599 Kcal 17g Prot 16,4g Lip 60,7g Hc	15 **Lentejas ECO estofadas** **Merluza al horno** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (14,4,1,3) 506 Kcal 32g Prot 14g Lip 56,4g Hc
18 **Sopa minestrone** **Hamburguesa de ternera casera a la plancha** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta del tiempo** (1,6,9,14) 554 Kcal 26,4g Prot 17,8g Lip 55g Hc	19 **Alubias pintas con verduras** **Huevos cocidos con** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (14,3,1,6) 462 Kcal 28,4g Prot 14,6g Lip 66,3g	20 **Tallarines al ajillo** **Filete de pollo a la plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 509 Kcal 31,8g Prot 9g Lip 72,3g	21 **Arroz con verduras** **Filete de pavo al limón** **Patatas al vapor** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 589 Kcal 24g Prot 12,5g Lip 89,4g	22 **Sopa de ave** **Cinta de lomo fresca a la plancha** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 471 Kcal 30,1g Prot 16,4g Lip 44,9g

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

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

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