algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ BASAL ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14,1,4,6) 691 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 77,7g	9 Coditos al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (1,3,6) 587 Kcal 18,2g Prot 14g Lip 69,6g Hc	10 Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14,1,6) 609 Kcal 24,4g Prot 24g Lip 65g Hc	11 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	12 Patatas a la riojana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (6,7,14,1,3) 566 Kcal 35,3g Prot 18,4g Lip 50,1g
15 Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1,6) 639 Kcal 22,2g Prot 17,9g Lip 53,2g	16 Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (6,7,14,1) 694 Kcal 36,8g Prot 31,6g Lip 63g Hc	17 Macarrones carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (1,6,7,3,4,14) 691 Kcal 35,3g Prot 21,9g Lip 75,7g	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14,1,6) 679 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 90,2g Hc	19 Crema de verduras frescas San jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14,1,6,7) 697 Kcal 16,9g Prot 23,3g Lip 75,4g
22 Crema de verduras frescas Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla francesa casera Tomate aliñado (14,3,1,6) 588 Kcal 16,9g Prot 16,4g Lip 58,1g	23 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 692 Kcal 33,6g Prot 27,7g Lip 72g Hc	24 Arroz a la milanesa Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (6,7,14,1) 652 Kcal 29,7g Prot 15,6g Lip	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 721 Kcal 45,7g Prot 31,5g Lip	26 Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Patatas asadas al horno Yogur sabor (6,7,14,1,3,4) 808 Kcal 47,4g Prot 24g Lip 73,6g Hc
29 Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14,1,6) 675 Kcal 25,6g Prot 24,2g Lip 83,5g	30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 593 Kcal 26g Prot 21,3g Lip 58,1g Hc	31 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,4,1,6) 591 Kcal 30,6g Prot 16,4g Lip 65,6g		

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

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN LECHE ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14 , 4) 602 Kcal 34,6g Prot 15g Lip 71,5g Hc	9 Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 664 Kcal 14g Prot 13,1g Lip 104,1g	10 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 72,2g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	12 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 408 Kcal 25,4g Prot 7,6g Lip 57,1g Hc
15 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 31g Prot 14,4g Lip 60,9g Hc	16 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 602 Kcal 29,5g Prot 20,8g Lip 72,5g	17 Macarrones con champiñón Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 726 Kcal 27,3g Prot 15,7g Lip 109g	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 697 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 98,6g Hc	19 Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 602 Kcal 21g Prot 23,4g Lip 60,5g Hc
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Crema de verduras frescas Tortilla francesa casera Tomate aliñado (14 , 3) 588 Kcal 15,3g Prot 16g Lip 67g Hc	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	24 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 553 Kcal 27,3g Prot 8g Lip 88,3g	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 760 Kcal 43,9g Prot 31g Lip 53,5g	26 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14 , 4) 532 Kcal 30g Prot 9,9g Lip 70,9g Hc
29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 690 Kcal 23,1g Prot 23,7g Lip 91,9g	30 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 23,7g Prot 17g Lip 64,7g Hc	31 Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 4) 574 Kcal 28,3g Prot 12,9g Lip 72,4g		

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN PESCADO Y MARISCO ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 591 Kcal 31,3g Prot 19,8g Lip 64,4g	9 Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 664 Kcal 14g Prot 13,1g Lip 104,1g	10 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 72,2g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	12 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14 , 7) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 59,3g Hc
15 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 31g Prot 14,4g Lip 60,9g Hc	16 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 602 Kcal 29,5g Prot 20,8g Lip 72,5g	17 Macarrones con champiñón Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 649 Kcal 22,3g Prot 14g Lip 102,3g	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 697 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 98,6g Hc	19 Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 7) 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Crema de verduras frescas Tortilla francesa casera Tomate aliñado (14 , 3) 588 Kcal 15,3g Prot 16g Lip 67g Hc	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	24 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 553 Kcal 27,3g Prot 8g Lip 88,3g	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 760 Kcal 43,9g Prot 31g Lip 53,5g	26 Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor (14 , 7) 665 Kcal 35,1g Prot 17,5g Lip 72,8g
29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 690 Kcal 23,1g Prot 23,7g Lip 91,9g	30 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 23,7g Prot 17g Lip 64,7g Hc	31 Alubias blancas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 544 Kcal 29g Prot 9,3g Lip 75g Hc		

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

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN PESCADO, MARISCO, LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14) 642 Kcal 22,7g Prot 19,4g Lip 89,1g	9 Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 664 Kcal 14g Prot 13,1g Lip 104,1g	10 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 72,2g	11 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 28,1g Prot 26,8g Lip 53,8g	12 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14 , 7) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 59,3g Hc
15 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo 502 Kcal 30,5g Prot 15,4g Lip 55,3g	16 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 538 Kcal 21,5g Prot 17,6g Lip 53,9g	17 Macarrones con champiñón Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 649 Kcal 22,3g Prot 14g Lip 102,3g	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 697 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 98,6g Hc	19 Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 7) 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g
22 Crema de verduras frescas Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa casera Tomate aliñado (14 , 3) 647 Kcal 14,9g Prot 15,7g Lip 66,4g	23 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 28,1g Prot 26,8g Lip 53,8g	24 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 553 Kcal 27,3g Prot 8g Lip 88,3g	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 760 Kcal 43,9g Prot 31g Lip 53,5g	26 Macarrones con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor (14 , 7) 695 Kcal 25,3g Prot 16,5g Lip 94,2g
29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 690 Kcal 23,1g Prot 23,7g Lip 91,9g	30 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 23,7g Prot 17g Lip 64,7g Hc	31 Sopa de ave Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 429 Kcal 25,9g Prot 10g Lip 54g Hc		

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

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi

COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

DIETA HIPERLIPIDEMIA ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14,4,1,6) 484 Kcal 31g Prot 11,4g Lip 54,2g Hc	9 Macarrones con orégano Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1,3,14,6) 528 Kcal 17,1g Prot 13,8g Lip 63g Hc	10 Crema de zanahoria Lacón a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,1,6) 572 Kcal 25,3g Prot 19g Lip 62,5g Hc	11 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,14,6) 544 Kcal 29,9g Prot 27,1g Lip 39,2g	12 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,14,1) 390 Kcal 27,5g Prot 8,2g Lip 48,6g Hc
15 Sopa de estrellas Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1,6) 498 Kcal 30,7g Prot 16g Lip 49,9g Hc	16 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 511 Kcal 30,2g Prot 18,1g Lip 54,5g	17 Macarrones con orégano Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,14,6) 489 Kcal 26,8g Prot 11,2g Lip 62,5g	18 Arroz hortelano Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3,14,1,6) 555 Kcal 19,4g Prot 18,2g Lip 73,7g	19 Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,6) 556 Kcal 22,2g Prot 23,7g Lip 47,1g
22 Crema de verduras frescas Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Tomate aliñado (14,3,1,6) 574 Kcal 17g Prot 16,6g Lip 53,8g Hc	23 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,14,6) 544 Kcal 29,9g Prot 27,1g Lip 39,2g	24 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 507 Kcal 28,4g Prot 8,3g Lip 74,9g	25 Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 497 Kcal 28g Prot 11,2g Lip 50,5g	26 Lentejas ECO estofadas Merluza a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14,4,1,6) 531 Kcal 35,1g Prot 11g Lip 61,9g Hc
29 Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14,1,6) 675 Kcal 25,6g Prot 24,2g Lip 83,5g	30 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,1,6) 472 Kcal 25,9g Prot 13,6g Lip 49,6g	31 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,4,1,6) 591 Kcal 30,6g Prot 16,4g Lip 65,6g		

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

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ HIPOCALÓRICO ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14,4,1,6) 484 Kcal 31g Prot 11,4g Lip 54,2g Hc	9 Macarrones con orégano Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (1,3,14,6) 528 Kcal 17,1g Prot 13,8g Lip 63g Hc	10 Crema de zanahoria Lacón a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,1,6) 572 Kcal 25,3g Prot 19g Lip 62,5g Hc	11 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,14,6) 544 Kcal 29,9g Prot 27,1g Lip 39,2g	12 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,14,1) 390 Kcal 27,5g Prot 8,2g Lip 48,6g Hc
15 Sopa de estrellas Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1,6) 498 Kcal 30,7g Prot 16g Lip 49,9g Hc	16 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 511 Kcal 30,2g Prot 18,1g Lip 54,5g	17 Macarrones con orégano Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,14,6) 489 Kcal 26,8g Prot 11,2g Lip 62,5g	18 Arroz hortelano Huevo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (3,14,1,6) 555 Kcal 19,4g Prot 18,2g Lip 73,7g	19 Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,6) 556 Kcal 22,2g Prot 23,7g Lip 47,1g
22 Crema de verduras frescas Judías verdes rehogadas Tortilla francesa casera Tomate aliñado (14,3,1,6) 574 Kcal 17g Prot 16,6g Lip 53,8g Hc	23 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,14,6) 544 Kcal 29,9g Prot 27,1g Lip 39,2g	24 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,1,6) 507 Kcal 28,4g Prot 8,3g Lip 74,9g	25 Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 497 Kcal 28g Prot 11,2g Lip 50,5g	26 Lentejas ECO estofadas Merluza a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14,4,1,6) 531 Kcal 35,1g Prot 11g Lip 61,9g Hc
29 Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14,1,6) 503 Kcal 28,1g Prot 8,2g Lip 74,6g Hc	30 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,1,6) 497 Kcal 26,8g Prot 13,7g Lip 54,3g	31 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,4,1,6) 566 Kcal 29,8g Prot 16,2g Lip 60,9g		

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

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo 605 Kcal 34,6g Prot 15g Lip 71,7g Hc	9 Coditos al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (1,3) 608 Kcal 16,2g Prot 13,5g Lip 78,3g	10 Crema de zanahoria Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 630 Kcal 22,5g Prot 23,5g Lip 73,7g	11 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 713 Kcal 31,6g Prot 27,2g Lip 80,7g	12 Patatas a la riojana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (6,7,14) 585 Kcal 32,6g Prot 17,5g Lip 59,7g
15 Sopa de estrellas Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (1) 660 Kcal 20,2g Prot 17,5g Lip 61,9g	16 Garbanzos guisados Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (6,7,14) 715 Kcal 34,8g Prot 31,1g Lip 71,7g	17 Macarrones con champiñón Merluza a la romana Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo (1,3,4,14) 774 Kcal 33,5g Prot 20g Lip 99,3g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14) 700 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 98,9g Hc	19 Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14,7) 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Crema de verduras frescas Tortilla francesa casera Tomate aliñado (14,3) 588 Kcal 15,3g Prot 16g Lip 67g Hc	23 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 713 Kcal 31,6g Prot 27,2g Lip 80,7g	24 Arroz con verduras Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (1,7,14) 631 Kcal 24g Prot 11,1g Lip 104,2g	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 742 Kcal 43,8g Prot 31g Lip 53,3g	26 Lentejas ECO de la abuela Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Yogur sabor (6,7,14,4) 807 Kcal 42,7g Prot 22,3g Lip 84,7g
29 Arroz hortelano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo (14) 696 Kcal 23,6g Prot 23,8g Lip 92,2g	30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 24g Prot 20,8g Lip 66,8g Hc	31 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,4) 612 Kcal 28,6g Prot 15,9g Lip 74,3g		

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

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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 ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14 , 4) 602 Kcal 34,6g Prot 15g Lip 71,5g Hc	9 Macarrones al ajillo Tortilla francesa casera Pisto manchego Fruta del tiempo (3) 664 Kcal 14g Prot 13,1g Lip 104,1g	10 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 72,2g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	12 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14 , 7) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 59,3g Hc
15 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 31g Prot 14,4g Lip 60,9g Hc	16 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 602 Kcal 29,5g Prot 20,8g Lip 72,5g	17 Macarrones con champiñón Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 726 Kcal 27,3g Prot 15,7g Lip 109g	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 697 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 98,6g Hc	19 Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 7) 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Crema de verduras frescas Tortilla francesa casera Tomate aliñado (14 , 3) 588 Kcal 15,3g Prot 16g Lip 67g Hc	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	24 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 553 Kcal 27,3g Prot 8g Lip 88,3g	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 760 Kcal 43,9g Prot 31g Lip 53,5g	26 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Patatas asadas al horno Yogur sabor (14 , 4 , 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 690 Kcal 23,1g Prot 23,7g Lip 91,9g	30 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 23,7g Prot 17g Lip 64,7g Hc	31 Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 4) 574 Kcal 28,3g Prot 12,9g Lip 72,4g		

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

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN HUEVO ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lentejas ECO estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo (14 , 4) 602 Kcal 34,6g Prot 15g Lip 71,5g Hc	9 Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo 627 Kcal 21,3g Prot 12,4g Lip 105,4g	10 Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 72,2g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	12 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (14 , 7) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 59,3g Hc
15 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 533 Kcal 31g Prot 14,4g Lip 60,9g Hc	16 Garbanzos con verduras Cinta de lomo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo (14) 602 Kcal 29,5g Prot 20,8g Lip 72,5g	17 Macarrones con champiñón Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 726 Kcal 27,3g Prot 15,7g Lip 109g	18 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 725 Kcal 24,8g Prot 20,5g Lip 106,9g	19 Crema de verduras frescas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 7) 694 Kcal 23,9g Prot 25,6g Lip 62,7g
22 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Crema de verduras frescas Lomo salteado Tomate aliñado (14) 577 Kcal 24,1g Prot 18,2g Lip 67,1g	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 584 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,4g Hc	24 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14) 553 Kcal 27,3g Prot 8g Lip 88,3g	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 760 Kcal 43,9g Prot 31g Lip 53,5g	26 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Patatas asadas al horno Yogur sabor (14 , 4 , 7) 624 Kcal 33g Prot 12,2g Lip 73,1g Hc
29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 690 Kcal 23,1g Prot 23,7g Lip 91,9g	30 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 23,7g Prot 17g Lip 64,7g Hc	31 Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 4) 574 Kcal 28,3g Prot 12,9g Lip 72,4g		

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

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 INVIERNO:

Cítricos - Legumbre

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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante