algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ BASAL FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 624 Kcal 24,7g Prot 22g Lip 73,5g Hc	2 Patatas estofadas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (6,14,7,1,3) 610 Kcal 27,8g Prot 22,6g Lip 59g Hc
5 Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3,1) 616 Kcal 28,5g Prot 19,6g Lip 57,5g	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1,14,6) 758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc	7 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	8 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3,6,7,1,4) 588 Kcal 25,4g Prot 10,8g Lip 89,2g	9 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Graten de patata con queso Yogur sabor (14,1,3,7,6) 610 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 49,2g
12 Sopa de ave con fideos Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 654 Kcal 27,1g Prot 33,2g Lip 57,4g	13 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Champiñón salteado Fruta del tiempo (3,6,7,1) 676 Kcal 21,6g Prot 16,8g Lip 81,6g	14 Potaje de garbanzos Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14,1,4,12,6) 491 Kcal 14,3g Prot 18,2g Lip 64,4g	15 Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14,1,6) 678 Kcal 14g Prot 17,1g Lip 63,5g Hc	16 Alubias blancas estofadas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14,4,7,1,3) 688 Kcal 38,6g Prot 13,8g Lip 72,4g
19 Crema de acelgas Acelgas rehogadas/crema Canelones de carne al gratén Ensalada de lechuga y maíz (14,1,6,7,9) 939 Kcal 35,6g Prot 37,2g Lip 100,4g	20 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	21 Arroz a la milanesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3,1) 787 Kcal 22,1g Prot 25,7g Lip	22	23
26 Fideuá de verduras Croquetas de bacalao y empanadillas Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,7,14,6) 648 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 89,9g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevo frito Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 521 Kcal 28g Prot 18,5g Lip 53,9g Hc	29 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,1,6) 607 Kcal 29,6g Prot 13,9g Lip 50,8g	

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

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

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 DE 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

MENÚ HIPOCALÓRICO FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con orégano Tortilla francesa casera Verduras variadas Pan (1,3,14,6) 577 Kcal 18,9g Prot 14g Lip 72,1g Hc	2 Patatas guisadas con verduras frescas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,3) Pan integral 487 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 56,2g
5 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,1,6) 531 Kcal 24,3g Prot 13,6g Lip 54,3g	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asado en su jugo Fruta del tiempo (1) 639 Kcal 47,1g Prot 26,8g Lip 51,8g	7 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,14,6) 564 Kcal 29,4g Prot 30,2g Lip 39,3g	8 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4,1,6) 539 Kcal 22,6g Prot 9,9g Lip 81,5g Hc	9 Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 475 Kcal 22,2g Prot 14,9g Lip 43,7g
12 Sopa de ave con fideos Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1,3,14,6) 438 Kcal 34,1g Prot 12,5g Lip 42,4g	13 Arroz con zanahoria y calabacin Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 550 Kcal 15,4g Prot 13,2g Lip 63,9g	14 Garbanzos con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,4,1,6) 511 Kcal 31,8g Prot 13,6g Lip 58,6g	15 Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo (14,1,6) 514 Kcal 25,7g Prot 14,5g Lip 54,6g	16 Alubias blancas estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4) 493 Kcal 34,7g Prot 12,2g Lip 51,1g
19 Acelgas rehogadas/crema Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,6) 426 Kcal 23,2g Prot 15,2g Lip 40,8g	20 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,14,6) 564 Kcal 29,4g Prot 30,2g Lip 39,3g	21 Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,14,1,6) 583 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip	22	23
26 Fideuá de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,14,6) 561 Kcal 28,2g Prot 14,3g Lip 69,6g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con Guisantes salteados Fruta del tiempo (14,3,1,6) 501 Kcal 29,5g Prot 14,8g Lip 56,4g	29 Crema de zanahoria Estofado de cerdo guisado Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 32,6g	

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 DE 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 FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con orégano Tortilla francesa casera Verduras variadas Pan (1,3,14,6) 577 Kcal 18,9g Prot 14g Lip 72,1g Hc	2 Patatas guisadas con verduras frescas Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,3) 487 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 56,2g
5 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,1,6) 531 Kcal 24,3g Prot 13,6g Lip 54,3g	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asado en su jugo Fruta del tiempo (1) 639 Kcal 47,1g Prot 26,8g Lip 51,8g	7 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,14,6) 564 Kcal 29,4g Prot 30,2g Lip 39,3g	8 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4,1,6) 539 Kcal 22,6g Prot 9,9g Lip 81,5g Hc	9 Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 475 Kcal 22,2g Prot 14,9g Lip 43,7g
12 Sopa de ave con fideos Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1,3,14,6) 438 Kcal 34,1g Prot 12,5g Lip 42,4g	13 Arroz con zanahoria y calabacin Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 550 Kcal 15,4g Prot 13,2g Lip 63,9g	14 Garbanzos con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14,4,1,6) 511 Kcal 31,8g Prot 13,6g Lip 58,6g	15 Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo (14,1,6) 514 Kcal 25,7g Prot 14,5g Lip 54,6g	16 Alubias blancas estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4) 493 Kcal 34,7g Prot 12,2g Lip 51,1g
19 Acelgas rehogadas/crema Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,6) 426 Kcal 23,2g Prot 15,2g Lip 40,8g	20 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,14,6) 564 Kcal 29,4g Prot 30,2g Lip 39,3g	21 Arroz con verduras Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,14,1,6) 583 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip	22	23
26 Fideuá de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,14,6) 561 Kcal 28,2g Prot 14,3g Lip 69,6g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos cocidos con Guisantes salteados Fruta del tiempo (14,3,1,6) 501 Kcal 29,5g Prot 14,8g Lip 56,4g	29 Crema de zanahoria Estofado de cerdo guisado Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 25,8g Prot 12,1g Lip 32,6g	

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 DE 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 FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3 , 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2 Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 601 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 68,4g
5 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7 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	8 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9 Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14 , 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12 Sopa de ave Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 475 Kcal 32g Prot 9,1g Lip 61g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14 Garbanzos con verduras Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14 , 12) 500 Kcal 25,9g Prot 10,8g Lip 72g Hc	15 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 549 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 64,7g	16 Alubias blancas con verduras Abadejo al horno Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14 , 4 , 7) 676 Kcal 33,9g Prot 13,2g Lip 79,3g
19 Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 20,8g Prot 14,7g Lip 56g Hc	20 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	21 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	23
26 Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28 Lentejas ECO estofadas Huevo frito Guisantes salteados Fruta del tiempo (14 , 3) 578 Kcal 27,6g Prot 20,2g Lip 64,9g	29 Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g	

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 DE 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 LECHE FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3 , 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2 Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 509 Kcal 22g Prot 16,5g Lip 66,2g Hc
5 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7 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	8 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9 Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 21,9g Prot 17,5g Lip 64,1g
12 Sopa de ave Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 475 Kcal 32g Prot 9,1g Lip 61g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14 Garbanzos con verduras Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (14 , 12) 490 Kcal 26,7g Prot 11g Lip 68,6g Hc	15 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 64,5g Hc	16 Alubias blancas con verduras Abadejo al horno Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (14 , 4) 584 Kcal 30,9g Prot 11g Lip 77,1g Hc
19 Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 20,8g Prot 14,7g Lip 56g Hc	20 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	21 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	23
26 Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28 Lentejas ECO estofadas Huevo frito Guisantes salteados Fruta del tiempo (14 , 3) 578 Kcal 27,6g Prot 20,2g Lip 64,9g	29 Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g	

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 DE 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 HUEVO FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Pan sin alérgenos (14) 763 Kcal 26,5g Prot 17,9g Lip 95,8g	2 Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 601 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 68,4g
5 Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 31,1g Prot 15,3g Lip 62,2g	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7 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	8 Arroz con verduras Merluza al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,6g Prot 9,4g Lip 90,2g Hc	9 Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14 , 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12 Sopa de ave Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 475 Kcal 32g Prot 9,1g Lip 61g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 88g Hc	14 Garbanzos con verduras Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14 , 12) 500 Kcal 25,9g Prot 10,8g Lip 72g Hc	15 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 549 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 64,7g	16 Alubias blancas con verduras Abadejo al horno Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14 , 4 , 7) 676 Kcal 33,9g Prot 13,2g Lip 79,3g
19 Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 20,8g Prot 14,7g Lip 56g Hc	20 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	21 Arroz con verduras Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 583 Kcal 27,4g Prot 11g Lip 88,8g	22	23
26 Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 625 Kcal 24,8g Prot 13,6g Lip 92,2g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28 Lentejas ECO estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo (14) 557 Kcal 34,8g Prot 14,8g Lip 65g Hc	29 Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g	

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 DE 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 FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3 , 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2 Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 601 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 68,4g
5 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 551 Kcal 22,3g Prot 13,1g Lip 63g Hc	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7 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	8 Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo 577 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 91,4g	9 Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14 , 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12 Sopa de ave Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 475 Kcal 32g Prot 9,1g Lip 61g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14 Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14) 544 Kcal 26,6g Prot 14,8g Lip 72,9g	15 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 64,5g Hc	16 Alubias blancas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14 , 7) 816 Kcal 35,4g Prot 26,3g Lip 83,3g
19 Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 20,8g Prot 14,7g Lip 56g Hc	20 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	21 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	23
26 Fideuá de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 21,4g Prot 14,8g Lip 83,5g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28 Lentejas ECO estofadas Huevo frito Guisantes salteados Fruta del tiempo (14 , 3) 578 Kcal 27,6g Prot 20,2g Lip 64,9g	29 Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g	

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 DE 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 FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo (3 , 14) 647 Kcal 18,2g Prot 17,2g Lip 96,5g	2 Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 601 Kcal 24,9g Prot 18,7g Lip 68,4g
5 Patatas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 466 Kcal 12,1g Prot 12,4g Lip 57,9g	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (14) 780 Kcal 44,5g Prot 30,1g Lip 81,8g	7 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	8 Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo 577 Kcal 21,1g Prot 11,8g Lip 91,4g	9 Crema de calabacín Filete de cerdo en salsa Patatas panadera Yogur sabor (14 , 7) 698 Kcal 24,8g Prot 19,7g Lip 66,3g
12 Sopa de ave Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 475 Kcal 32g Prot 9,1g Lip 61g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Champiñón salteado Fruta del tiempo (3) 639 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 88,5g	14 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14) 441 Kcal 18,4g Prot 11,6g Lip 62,9g	15 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 570 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 64,5g Hc	16 Macarrones al ajillo Salchichas de pollo y pavo al grill Verduras variadas Yogur sabor (14 , 7) 847 Kcal 26,8g Prot 26,1g Lip 112g
19 Crema de acelgas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 20,8g Prot 14,7g Lip 56g Hc	20 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 615 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 58,9g	21 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3 , 14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	23
26 Fideuá de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 569 Kcal 21,4g Prot 14,8g Lip 83,5g	27 Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 546 Kcal 25,9g Prot 13,2g Lip 58,1g	28 Patatas estofadas Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 488 Kcal 16,2g Prot 19,6g Lip 59,6g	29 Crema de zanahorias Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 629 Kcal 27,1g Prot 14,4g Lip 60,7g	

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 DE 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 FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones con salsa de tomate Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 644 Kcal 22,7g Prot 21,6g Lip 82,2g	2 Patatas guisadas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,7) 627 Kcal 24,9g Prot 21,7g Lip 68,4g
5 Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3) 637 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 66,2g	6 Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo (1,14) 779 Kcal 48,1g Prot 30,8g Lip 75,7g	7 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	8 Arroz tres delicias Merluza en salsa menier Zanahoria salteada Fruta del tiempo (3,6,7,1,4) 609 Kcal 23,4g Prot 10,3g Lip 97,9g	9 Crema de calabacín Filete de lomo de cerdo a la madrileña Patatas panadera Yogur sabor (14,1,3,7) 737 Kcal 26,2g Prot 23,6g Lip 68g Hc
12 Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1,3,14) 494 Kcal 32,2g Prot 12,1g Lip 59,7g	13 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york Champiñón salteado Fruta del tiempo (3,6,7) 697 Kcal 19,7g Prot 16,3g Lip 90,3g	14 Garbanzos con verduras Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de fresa (14,12) 500 Kcal 25,9g Prot 10,8g Lip 72g Hc	15 Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 699 Kcal 12g Prot 16,6g Lip 72,2g Hc	16 Alubias blancas estofadas Abadejo con tomate Salteado campestre de verduras Yogur sabor (14,4,7) 707 Kcal 35,9g Prot 12,9g Lip 81,9g
19 Crema de acelgas Canelones de carne al gratén Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,6,7,9) 858 Kcal 30,5g Prot 34,4g Lip 98,6g	20 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	21 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (3,14) 766 Kcal 16,4g Prot 21,3g Lip 101g	22	23
26 Fideuá de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,14) 628 Kcal 28,4g Prot 14,3g Lip 85,9g	27 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 487 Kcal 26,3g Prot 13,5g Lip 58,7g	28 Lentejas ECO estofadas con verduras Huevo frito Guisantes salteados Fruta del tiempo (14,3) 582 Kcal 27,7g Prot 20,2g Lip 65,3g	29 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 628 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 59,5g	

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 DE 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