algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ BASAL ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (1,7,14,6) 668 Kcal 12,2g Prot 19,8g Lip 105,1g	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (6,14,7,1,3) 494 Kcal 31,5g Prot 10,9g Lip 51,8g	4 Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 686 Kcal 13,9g Prot 17,1g Lip 65,3g	5 Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (6,7,3,14,1) 676 Kcal 29,4g Prot 21,6g Lip 63,8g
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	9 Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,7,3,6) 690 Kcal 24,9g Prot 24,2g Lip 76,7g	10 Crema de verduras frescas Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo (14,6,7,1) 907 Kcal 35,2g Prot 25,5g Lip 108,2g	11 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	12 Patatas a la riojana Canelones de carne al gratén Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (6,7,14,1,9) 994 Kcal 38,5g Prot 44,5g Lip 92,7g
15 Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 673 Kcal 36,3g Prot 13,2g Lip 65,8g	17 Espirales carbonara Merluza a la romana Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,3,4) 658 Kcal 36,8g Prot 18,4g Lip 79,8g	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc	19 Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14,1,6,7,3) 661 Kcal 17,6g Prot 23,8g Lip 74,5g
22 *Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc	23 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1,3,6,7,14) 696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc	24 Crema de judías verdes Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo (14,1,7,3,6) 584 Kcal 28,3g Prot 15,9g Lip	25 Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6) 593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g	26 Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (6,7,14,4,1) 717 Kcal 40,4g Prot 20,7g Lip 69,2g
29 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 697 Kcal 25,1g Prot 25g Lip 87,3g Hc	30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g 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 DE SAYUNO 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

DIETA HIPERLIPIDEMIA ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (6 , 14 , 1 , 3) 436 Kcal 29,6g Prot 9g Lip 55,9g Hc	4 Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 507 Kcal 25,4g Prot 14,6g Lip 52,2g	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14 , 3 , 1 , 6) 588 Kcal 23,4g Prot 13,5g Lip 65,4g
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 4 , 6) 529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g	9 Coditos al ajillo Huevo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1 , 3 , 6) 587 Kcal 22,1g Prot 19g Lip 71,3g Hc	10 Salteado campestre de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 522 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 41g Hc	11 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1 , 3 , 6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	12 Guiso de verduras con patatas Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 677 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 74,2g
15 Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1 , 14 , 6) 584 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 52,2g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 648 Kcal 35,4g Prot 13,1g Lip 61,1g	17 Espirales con champiñón Filete de merluza plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1 , 4 , 6) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 70,6g Hc	18 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3 , 14 , 1 , 6) 590 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 81g Hc	19 Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14 , 1 , 3) 522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g
22 *Paella valenciana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2 , 4 , 12 , 14 , 3 , 1 , 6) 598 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip 72,8g	23 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1 , 3 , 6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 3 , 6 , 7) 538 Kcal 29,8g Prot 13,2g Lip	25 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip	26 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14 , 4 , 1 , 6) 526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g
29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 616 Kcal 22,9g Prot 23,7g Lip 74,4g	30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

MENÚ HIPOCALÓRICO ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz hortelano Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 581 Kcal 24,5g Prot 15,3g Lip 79,7g	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (6,14,1,3) 436 Kcal 29,6g Prot 9g Lip 55,9g Hc	4 Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 507 Kcal 25,4g Prot 14,6g Lip 52,2g	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,3,1,6) 588 Kcal 23,4g Prot 13,5g Lip 65,4g
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 529 Kcal 34,2g Prot 13,6g Lip 60,1g	9 Coditos al ajillo Huevo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 587 Kcal 22,1g Prot 19g Lip 71,3g Hc	10 Salteado campestre de verduras Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 522 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 41g Hc	11 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	12 Guiso de verduras con patatas Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 677 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 74,2g
15 Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1,14,6) 584 Kcal 30,7g Prot 25,4g Lip 52,2g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 648 Kcal 35,4g Prot 13,1g Lip 61,1g	17 Espirales con champiñón Filete de merluza plancha Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,4,6) 500 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 70,6g Hc	18 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (3,14,1,6) 590 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 81g Hc	19 Crema de calabaza Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,3) 522 Kcal 23,2g Prot 15,6g Lip 49,2g
22 *Paella valenciana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 598 Kcal 18,5g Prot 17,6g Lip 72,8g	23 Sopa de ave con fideos Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1,3,6) 589 Kcal 30g Prot 32,3g Lip 41,2g Hc	24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7) 538 Kcal 29,8g Prot 13,2g Lip	25 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 525 Kcal 17,6g Prot 21,6g Lip	26 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14,4,1,6) 526 Kcal 32,6g Prot 12,3g Lip 61,3g
29 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 616 Kcal 22,9g Prot 23,7g Lip 74,4g	30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 558 Kcal 25,8g Prot 18,2g Lip 59g 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 22,6g Prot 15,8g Lip 90g Hc	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,14,7) 513 Kcal 28,7g Prot 10g Lip 61,4g Hc	4 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 604 Kcal 23,9g Prot 20,1g Lip 66,4g	5 Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,3,14) 696 Kcal 27,4g Prot 21,1g Lip 72,5g
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9 Coditos al gratén Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,7,3) 711 Kcal 23g Prot 23,8g Lip 85,4g Hc	10 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,6,7) 773 Kcal 30,9g Prot 22,9g Lip 100,4g	11 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip 85,8g	12 Patatas a la riojana Canelones de carne al gratén Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14,1,9) 1014 Kcal 36,5g Prot 44g Lip 101,4g
15 Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,14,6,7) 720 Kcal 32,7g Prot 30,2g Lip 70,9g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g	17 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,4) 592 Kcal 29,4g Prot 12,7g Lip 87,6g	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3,14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22 *Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2,4,12,14,3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14) 717 Kcal 31,6g Prot 26,5g Lip 85,8g	24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,7,3,6) 506 Kcal 23,7g Prot 13,1g Lip	25 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26 Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14,4) 738 Kcal 38,4g Prot 20,2g Lip 77,9g
29 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 23,1g Prot 24,6g Lip 96g Hc	30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 23,8g Prot 17,7g Lip 67,7g			

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 SAYUNO 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN GLUTEN ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 22,6g Prot 15,8g Lip 90g Hc	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 513 Kcal 28,7g Prot 10g Lip 61,4g Hc	4 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9 Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	10 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12 Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 653 Kcal 21,3g Prot 30,3g Lip 59,6g
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g	17 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 593 Kcal 25,9g Prot 12g Lip 93,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22 *Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip	25 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
29 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 23,1g Prot 24,6g Lip 96g Hc	30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g 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 DE SAYUNO 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN HUEVO ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 22,6g Prot 15,8g Lip 90g Hc	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 513 Kcal 28,7g Prot 10g Lip 61,4g Hc	4 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9 Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 20,2g Prot 13,7g Lip 90,4g	10 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12 Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 653 Kcal 21,3g Prot 30,3g Lip 59,6g
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g	17 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 593 Kcal 25,9g Prot 12g Lip 93,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 687 Kcal 26,2g Prot 18,2g Lip 100,9g	19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22 *Paella valenciana Pollo salteado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14) 597 Kcal 27,7g Prot 14,6g Lip 86,5g	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip	25 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 652 Kcal 34,3g Prot 14,2g Lip 74,7g
29 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 23,1g Prot 24,6g Lip 96g Hc	30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g 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 DE SAYUNO 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN LECHE ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 22,6g Prot 15,8g Lip 90g Hc	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 429 Kcal 25,8g Prot 7,8g Lip 61,1g Hc	4 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 588 Kcal 35,9g Prot 13,6g Lip 73,4g	9 Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	10 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12 Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 569 Kcal 18,4g Prot 28g Lip 59,3g Hc
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g	17 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 593 Kcal 25,9g Prot 12g Lip 93,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 20,3g Prot 14,7g Lip 65,9g
22 *Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip	25 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g Hc
29 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 23,1g Prot 24,6g Lip 96g Hc	30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g 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 DE SAYUNO 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN PESCADO Y MARISCO ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 22,6g Prot 15,8g Lip 90g Hc	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 7) 511 Kcal 28,5g Prot 10g Lip 61,2g Hc	4 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 3) 608 Kcal 21,5g Prot 13g Lip 74,1g Hc
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 31,7g Prot 25g Lip 69,8g Hc	9 Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	10 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 561 Kcal 25,4g Prot 21,8g Lip 58,2g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12 Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 653 Kcal 21,3g Prot 30,3g Lip 59,6g
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 694 Kcal 34,3g Prot 12,7g Lip 74,5g	17 Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22 Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 781 Kcal 17g Prot 22,4g Lip 102,7g	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 416 Kcal 23,4g Prot 10,2g Lip	25 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26 Lentejas ECO estofadas *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 678 Kcal 40,1g Prot 13,6g Lip 76g Hc
29 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 23,1g Prot 24,6g Lip 96g Hc	30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g 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 DE SAYUNO 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

algadi COLEGIO FRAY LUIS DE LEON

SIN PESCADO, MARISCO, LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 22,6g Prot 15,8g Lip 90g Hc	3 Patatas estofadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 7) 511 Kcal 28,5g Prot 10g Lip 61,2g Hc	4 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 66,3g Hc	5 Sopa de verdura y pasta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 3) 476 Kcal 11,3g Prot 12,6g Lip 60,5g
8 Arroz con champiñones Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 24g Prot 24,8g Lip 92,5g Hc	9 Espirales con tomate Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 637 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip 88,9g	10 Verduras variadas rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 590 Kcal 24,2g Prot 21,6g Lip 55,1g	11 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	12 Patatas guisadas con verduras frescas Hamburguesa mixta casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 653 Kcal 21,3g Prot 30,3g Lip 59,6g
15 Sopa de ave Cinta de lomo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 28,6g Prot 21,9g Lip 62,9g	16 Patatas guisadas con verduras frescas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 24,6g Prot 12,2g Lip 59g Hc	17 Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 527 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 89,4g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 707 Kcal 19g Prot 23,6g Lip 100,8g	19 Crema de calabaza Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 589 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 66,3g
22 Paella de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 781 Kcal 17g Prot 22,4g Lip 102,7g	23 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,7g Prot 26,8g Lip 60,7g	24 Verduras variadas rehogadas Pollo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 475 Kcal 23g Prot 9,9g Lip 52,6g	25 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 546 Kcal 15,7g Prot 21,1g Lip	26 Espirales al ajillo *Pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 686 Kcal 30g Prot 13,1g Lip 94,6g Hc
29 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 23,1g Prot 24,6g Lip 96g Hc	30 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 542 Kcal 23,6g Prot 16,9g 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

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"