algadi

COLEGIO RAIMUNDO LULIO

# SIN CERDO ABRIL 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2<br>Arroz hortelano<br>Croquetas de bacalao<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,4,7,14,6)<br>622 Kcal 12,8g Prot 15,7g Lip 99,2g | 3<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,3,1,6)<br>588 Kcal 23,4g Prot 13,5g Lip 65,4g | 4<br>Crema de verduras frescas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br>556 Kcal 25,9g Prot 17,5g Lip 57,6g | 5<br>Guiso de patatas con salmón<br>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(4,14,7,1,3)<br>528 Kcal 31,8g Prot 14g Lip 52,5g Hc |
| 8<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Varitas de merluza<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,4,6)<br>698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g | 9<br>Coditos al gratén<br>Huevos cocidos con<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,7,3,6)<br>631 Kcal 24,7g Prot 18,3g Lip 76,6g | 10<br>Menestra con tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br>Puré de patatas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,6,7,1)<br>636 Kcal 34,6g Prot 9,4g Lip 91,7g Hc | 11<br>Sopa de ave con fideos<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,3,6,14)<br>617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc | 12<br>Patatas guisadas con verduras frescas<br>Canelones de bonito<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,1,4,6,7)<br>851 Kcal 27,4g Prot 34,1g Lip 120,2g |
| 15<br>Sopa de ave con fideos<br>Tortilla francesa<br>Graten de patata con queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,3,6,7,14)<br>688 Kcal 25,9g Prot 25,5g Lip 62,6g | 16<br>Alubias pintas con verduras<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br>599 Kcal 37,5g Prot 13,3g Lip 67,4g | 17<br>Espirales al ajillo<br>Atún con salsa de tomate<br>Zanahoria salteada<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,4,6)<br>519 Kcal 30g Prot 9,9g Lip 73g Hc | 18<br>Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3,14,1,6)<br>686 Kcal 21g Prot 24,1g Lip 92,1g Hc | 19<br>Crema de calabaza<br>Filete de cordon bleu<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(14,7,1,3)<br>634 Kcal 10,1g Prot 23,2g Lip 76,9g |
| 22<br>Paella de verduras<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(3,14,1,6)<br>760 Kcal 19g Prot 22,9g Lip 94g Hc | 23<br>Sopa de ave con fideos<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,3,6,14)<br>617 Kcal 34g Prot 17,2g Lip 78,2g Hc | 24<br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Pollo salteado<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,3,6,7)<br>411 Kcal 25,6g Prot 12,4g Lip | 25<br>Crema de calabacín<br>Escalope de ternera empanado<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,3,6)<br>593 Kcal 19,1g Prot 25,1g Lip 52g | 26<br>Lentejas ECO estofadas<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,4,7,1,6)<br>631 Kcal 36,2g Prot 14,7g Lip 66g Hc |
| 29<br>Arroz murciano<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br>682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc | 30<br>Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Patatas aliñadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br>522 Kcal 25,6g Prot 17,4g Lip 57g 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<br>Yogur<br>Queso<br>Cuajada<br>Requesón | Pan blanco<br>Pan Integral<br>Cereales<br>Galletas | Fruta Entera<br>Zumo de frutas natural<br>Tomate | Aceite de Oliva<br>(2 veces/semana)<br>Mermelada y/o Miel<br>(2 veces/semana)<br>Bollería casera<br>(1 vez/semana) |

## SUGERENCIAS DE CENA

| | SI COMES | | PUEDES CENAR |
|---|---|---|---|
| 1º | Cereales (arroz/pasta) | → | Verduras cocinadas<br>Hortalizas crudas |
| 2º | Carne (pollo, tenera, cerdo)<br>Huevo | → | Pescado o huevo<br>Pescado o carne |
| POSTRES | Fruta<br>Leche | → | Lácteo o Fruta<br>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"**