algadi

COLEGIO RAIMUNDO LULIO

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE 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 sin alérgenos (14) 602 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 88,4g	3 Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6,7,3,14) 696 Kcal 27,4g Prot 21,1g Lip 72,5g	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 Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (4,14,7) 547 Kcal 29,1g Prot 13,1g Lip 62,1g
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 Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,7,3) 652 Kcal 22,8g Prot 17,9g Lip 85,3g	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 bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (6,7,14,1,4) 954 Kcal 29,5g Prot 41,2g Lip 128,9g
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 pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 620 Kcal 35,5g Prot 12,8g Lip 76,1g	17 Espirales al ajillo Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1,4) 540 Kcal 28g Prot 9,4g Lip 81,7g 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 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 lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,7,3,6) 649 Kcal 26,5g Prot 21g Lip 68,9g	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 murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 23,9g Prot 23,6g Lip 95,9g	30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 579 Kcal 23,9g 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"