algadi

COLEGIO RAIMUNDO LULIO

SIN HUEVO ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 88,9g	3 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 28,7g Prot 12,3g Lip 75,4g	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 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 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 Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 500 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g 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 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 (4) 541 Kcal 24,4g Prot 8,7g Lip 87,8g 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 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 Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 452 Kcal 22g Prot 15,1g Lip 52,9g	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 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 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 de ternera a la plancha Patatas aliñadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 543 Kcal 23,6g Prot 16,9g Lip 65,7g			

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 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"