algadi

COLEGIO RAIMUNDO LULIO

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos (1,4,7) 756 Kcal 32,1g Prot 15,4g Lip 97,1g
4 Arroz con salsa de tomate Calamares al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (12,14) 556 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,8g Hc	5 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (6,7,14,3) 753 Kcal 26,8g Prot 22,5g Lip 82,8g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,3,6) 760 Kcal 46,9g Prot 29,6g Lip 67,4g	7 Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14,1,3,6,7) 681 Kcal 21g Prot 18,8g Lip 99,6g Hc	8 Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1,4,7) 665 Kcal 30,8g Prot 13,1g Lip 81g Hc
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,3) 630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,2,4,12,14) 653 Kcal 33g Prot 10,7g Lip 99,1g Hc	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 759 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 69,2g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,4,7) 663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc
18 Tallarines pomodoro Hamburguesa de ternera casera a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,7) 696 Kcal 31,9g Prot 18,3g Lip 90,8g	19 Alubias pintas con arroz Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3,14) 579 Kcal 25,9g Prot 19,5g Lip 80g Hc	20 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,14) 563 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip	21 Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa (1,3,7,14) 664 Kcal 30,3g Prot 18,1g Lip 96,5g Hc	22
25	26	27	28	29

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