algadi

COLEGIO RAIMUNDO LULIO

MENÚ BASAL MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Macarrones con champiñón Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1,4,7,3) 737 Kcal 34,8g Prot 16,3g Lip 87,5g
4 Arroz con salsa de tomate Delicias de calamar Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (1,4,12,14,6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Panaché de verduras Fruta del tiempo (6,7,14,3,1) 733 Kcal 28,7g Prot 23g Lip 74,1g Hc	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,3,6) 767 Kcal 48,4g Prot 30g Lip 57,9g Hc	7 Garbanzos hortelana Pastel de carne con patata gratinada Fruta del tiempo Pan (14,1,3,6,7) 660 Kcal 23g Prot 19,3g Lip 90,9g Hc	8 Coditos al ajillo Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor (1,4,7,6) 644 Kcal 32,7g Prot 13,6g Lip 72,3g
11 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,3,1,6) 635 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,7g Hc	12 Arroz con pollo y verduritas Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,2,4,12,14,6) 632 Kcal 34,9g Prot 11,2g Lip 90,4g	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 706 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 75,2g	14 Crema de calabacín Estofado de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14,1,6) 738 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60,5g Hc	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,1,3,4,12,7,6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g
18 Tallarines pomodoro Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,7,14,6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc	19 Alubias pintas con arroz Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (1,3,7,14,6) 603 Kcal 20,8g Prot 21,2g Lip 89,2g	20 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,14,1) 567 Kcal 23,9g Prot 19,2g Lip	21 JORNADA FIN DE TRIMESTRE Sopa de ave con letras Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Gelatina de fresa (1,3,7,14,6) 597 Kcal 32,1g Prot 18,6g Lip	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