algadi COLEGIO FUNDACION CALDEIRO

# DIETA HIPERLIPIDEMIA MARZO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>Macarrones con champiñón<br>Merluza al horno<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral<br>( 1 , 4 , 14 , 3 )<br>558 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 74,2g |
| 4<br>Arroz con verduras<br>Merluza al limón<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 4 , 14 , 1 , 6 )<br>526 Kcal 23,5g Prot 9g Lip 82,6g Hc | 5<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Panaché de verduras<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 , 1 , 6 )<br>599 Kcal 23,6g Prot 13,4g Lip 68,1g | 6<br>Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>596 Kcal 43,8g Prot 28,1g Lip 35g Hc | 7<br>Garbanzos hortelana<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 1 , 6 )<br>558 Kcal 31,4g Prot 18,4g Lip 63,5g | 8<br>Coditos al ajillo<br>Palometa al horno<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>( 1 , 4 )<br>581 Kcal 31,4g Prot 20,9g Lip 57,7g |
| 11<br>Judías verdes rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>533 Kcal 14,8g Prot 22,3g Lip 43,9g | 12<br>Arroz con verduras<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 4 , 14 , 1 , 6 )<br>548 Kcal 29,2g Prot 9,3g Lip 82,5g Hc | 13<br>Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Repollo rehogado<br>Fruta del tiempo<br>( 1 , 6 )<br>575 Kcal 30,6g Prot 29,3g Lip 42,5g | 14<br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>431 Kcal 20g Prot 14,5g Lip 32,7g Hc | 15<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza al perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 4 , 1 , 6 )<br>474 Kcal 32,2g Prot 9,5g Lip 57,1g Hc |
| 18<br>Tallarines al ajillo<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>( 1 , 14 )<br>519 Kcal 27,5g Prot 15,8g Lip 61,1g | 19<br>Alubias pintas con arroz<br>Pollo salteado<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 1 , 6 )<br>508 Kcal 37,5g Prot 8,8g Lip 77,5g Hc | 20<br>Patatas estofadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 6 , 14 , 1 )<br>533 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip | 21<br>Sopa de ave con letras<br>Huevos cocidos con<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>( 1 , 3 , 14 , 6 )<br>451 Kcal 24,6g Prot 20,2g Lip | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 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<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 |

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

## VITAMINA C

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FUNDACION CALDEIRO

# SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE MARZO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>Macarrones con champiñón<br>Merluza al horno<br>Verduras variadas<br>Yogur sabor<br>( 1 , 4 , 7 )<br>664 Kcal 28g Prot 17,4g Lip 81,3g Hc |
| 4<br>Arroz con salsa de tomate<br>Calamares al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 12 , 14 )<br>556 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,8g Hc | 5<br>Alubias blancas guisadas<br>Tortilla francesa<br>Panaché de verduras<br>Fruta del tiempo<br>( 6 , 7 , 14 , 3 )<br>756 Kcal 26,8g Prot 22,7g Lip 83g Hc | 6<br>Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo en pepitoria<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 1 , 3 , 6 )<br>746 Kcal 46,5g Prot 29,4g Lip 64,9g | 7<br>Garbanzos hortelana<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>735 Kcal 30,6g Prot 23,8g Lip 82,5g | 8<br>Coditos al ajillo<br>Palometa con tomate<br>Guisantes salteados<br>Yogur sabor<br>( 1 , 4 , 7 )<br>665 Kcal 30,8g Prot 13,1g Lip 81g Hc |
| 11<br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g | 12<br>Arroz con verduras<br>Abadejo en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 1 , 2 , 4 , 12 , 14 )<br>620 Kcal 26,7g Prot 9,6g Lip 99,1g Hc | 13<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 1 , 3 , 6 , 7 , 14 )<br>727 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,9g | 14<br>Crema de calabacín<br>Estofado de cerdo con tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>759 Kcal 27,9g Prot 20,5g Lip 69,2g | 15<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>( 14 , 4 , 7 )<br>663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc |
| 18<br>Tallarines al ajillo<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Salteado campestre de verduras<br>Fruta del tiempo<br>( 1 )<br>611 Kcal 29,2g Prot 15,1g Lip 85,5g | 19<br>Alubias pintas con arroz<br>Fajita de pollo y verduras<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 1 , 7 , 14 )<br>634 Kcal 32,4g Prot 14,3g Lip 103,2g | 20<br>Patatas estofadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 6 , 14 )<br>554 Kcal 21,1g Prot 17,6g Lip | 21<br>Sopa de ave con letras<br>Huevos cocidos con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>( 1 , 3 , 14 , 7 )<br>616 Kcal 26g Prot 25,4g Lip 55,6g | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 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<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 |

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

## VITAMINA C

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FUNDACION CALDEIRO

# SIN GLUTEN MARZO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>Macarrones con champiñón<br>Merluza al horno<br>Verduras variadas<br>Yogur sabor<br>( 4 , 14 , 7 )<br>647 Kcal 25,2g Prot 14,2g Lip 88,9g |
| 4<br>Arroz con salsa de tomate<br>Calamares al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 12 , 14 )<br>553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc | 5<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Panaché de verduras<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc | 6<br>Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g | 7<br>Garbanzos con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>635 Kcal 30,2g Prot 20,8g Lip 80,5g | 8<br>Espirales al ajillo<br>Palometa con tomate<br>Guisantes salteados<br>Yogur sabor<br>( 4 , 7 )<br>635 Kcal 27,2g Prot 12,5g Lip 87g Hc |
| 11<br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g | 12<br>Arroz con verduras<br>Abadejo con salsa de limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 4 , 14 )<br>552 Kcal 23,8g Prot 7,6g Lip 92,9g Hc | 13<br>Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g | 14<br>Crema de calabacín<br>Estofado de cerdo con tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g | 15<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>( 14 , 4 , 7 )<br>663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc |
| 18<br>Espaguetis al ajillo<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Salteado campestre de verduras<br>Fruta del tiempo<br>613 Kcal 25,3g Prot 14,4g Lip 92,1g | 19<br>Alubias pintas con arroz<br>Pollo salteado<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>554 Kcal 35,6g Prot 11,2g Lip 87,2g | 20<br>Patatas estofadas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip | 21<br>Sopa de ave<br>Huevos cocidos con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>( 3 , 14 , 7 )<br>614 Kcal 25,9g Prot 22,4g Lip | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 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<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 |

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

## VITAMINA C

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FUNDACION CALDEIRO

# SIN HUEVO MARZO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>Macarrones con champiñón<br>Merluza al horno<br>Verduras variadas<br>Yogur sabor<br>( 4 , 14 , 7 )<br>647 Kcal 25,2g Prot 14,2g Lip 88,9g |
| 4<br>Arroz con salsa de tomate<br>Calamares al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 12 , 14 )<br>553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc | 5<br>Alubias blancas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Panaché de verduras<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>609 Kcal 29,7g Prot 12,3g Lip 82,9g | 6<br>Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g | 7<br>Garbanzos con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>635 Kcal 30,2g Prot 20,8g Lip 80,5g | 8<br>Espirales al ajillo<br>Palometa con tomate<br>Guisantes salteados<br>Yogur sabor<br>( 4 , 7 )<br>635 Kcal 27,2g Prot 12,5g Lip 87g Hc |
| 11<br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Filete de pavo en salsa<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>418 Kcal 20,2g Prot 10,1g Lip 57,2g | 12<br>Arroz con verduras<br>Abadejo con salsa de limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 4 , 14 )<br>552 Kcal 23,8g Prot 7,6g Lip 92,9g Hc | 13<br>Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g | 14<br>Crema de calabacín<br>Estofado de cerdo con tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g | 15<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>( 14 , 4 , 7 )<br>663 Kcal 38,9g Prot 15g Lip 73,2g Hc |
| 18<br>Espaguetis al ajillo<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Salteado campestre de verduras<br>Fruta del tiempo<br>613 Kcal 25,3g Prot 14,4g Lip 92,1g | 19<br>Alubias pintas con arroz<br>Pollo salteado<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>554 Kcal 35,6g Prot 11,2g Lip 87,2g | 20<br>Patatas estofadas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip | 21<br>Sopa de ave<br>Filete de pavo en salsa<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>( 14 , 7 )<br>546 Kcal 29g Prot 14,1g Lip 57,6g | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 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<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 |

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

## VITAMINA C

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FUNDACION CALDEIRO

# SIN LECHE MARZO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>Macarrones con champiñón<br>Merluza al horno<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>( 4 , 14 )<br>569 Kcal 22,4g Prot 11,9g Lip 89,8g |
| 4<br>Arroz con salsa de tomate<br>Calamares al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 12 , 14 )<br>553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc | 5<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Panaché de verduras<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc | 6<br>Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g | 7<br>Garbanzos con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>635 Kcal 30,2g Prot 20,8g Lip 80,5g | 8<br>Espirales al ajillo<br>Palometa con tomate<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>( 4 )<br>557 Kcal 24,4g Prot 10,2g Lip 88g Hc |
| 11<br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g | 12<br>Arroz con verduras<br>Abadejo con salsa de limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 4 , 14 )<br>552 Kcal 23,8g Prot 7,6g Lip 92,9g Hc | 13<br>Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g | 14<br>Crema de calabacín<br>Estofado de cerdo con tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g | 15<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 4 )<br>585 Kcal 36,1g Prot 12,7g Lip 74,2g |
| 18<br>Espaguetis al ajillo<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Salteado campestre de verduras<br>Fruta del tiempo<br>613 Kcal 25,3g Prot 14,4g Lip 92,1g | 19<br>Alubias pintas con arroz<br>Pollo salteado<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>554 Kcal 35,6g Prot 11,2g Lip 87,2g | 20<br>Patatas estofadas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip | 21<br>Sopa de ave<br>Huevos cocidos con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>( 3 , 14 )<br>536 Kcal 23,1g Prot 20,2g Lip | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 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<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 |

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

## VITAMINA C

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FUNDACION CALDEIRO

# SIN LEGUMBRE MARZO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>Macarrones con champiñón<br>Merluza al horno<br>Verduras variadas<br>Yogur sabor<br>( 4 , 14 , 7 )<br>647 Kcal 25,2g Prot 14,2g Lip 88,9g |
| 4<br>Arroz con salsa de tomate<br>Calamares al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 12 , 14 )<br>553 Kcal 20,5g Prot 8,9g Lip 92,4g Hc | 5<br>Patatas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>504 Kcal 13,1g Prot 12,5g Lip 65,2g | 6<br>Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g | 7<br>Sopa de verdura y pasta<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>533 Kcal 21,4g Prot 17,8g Lip 71g Hc | 8<br>Espirales al ajillo<br>Palometa con tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>( 4 , 14 , 7 )<br>620 Kcal 25,9g Prot 12,5g Lip 84,7g |
| 11<br>Verduras variadas rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>689 Kcal 14,9g Prot 22g Lip 66,1g Hc | 12<br>Arroz con pollo<br>Abadejo con salsa de limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 4 , 14 )<br>579 Kcal 27,7g Prot 8,3g Lip 92,2g Hc | 13<br>Sopa de ave<br>Morcillo guisado<br>Patata y zanahoria cocida<br>Fruta del tiempo<br>628 Kcal 28,9g Prot 26,8g Lip 62g Hc | 14<br>Crema de calabacín<br>Estofado de cerdo con tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g | 15<br>Guiso de verduras con patatas<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>( 14 , 4 , 7 )<br>576 Kcal 28,5g Prot 14,3g Lip 67,9g |
| 18<br>Espaguetis al ajillo<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>605 Kcal 24,8g Prot 14,3g Lip 92,8g | 19<br>Arroz con verduras<br>Pollo salteado<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>634 Kcal 28,6g Prot 10,9g Lip 101,4g | 20<br>Patatas estofadas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip | 21<br>Sopa de ave<br>Huevos cocidos con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>( 3 , 14 , 7 )<br>614 Kcal 25,9g Prot 22,4g Lip | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 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<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 |

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

## VITAMINA C

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

algadi COLEGIO FUNDACION CALDEIRO

# SIN PESCADO Y MARISCO MARZO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>Macarrones con champiñón<br>Filete de pollo a la plancha<br>Verduras variadas<br>Yogur sabor<br>( 14 , 7 )<br>631 Kcal 30,7g Prot 10,5g Lip 87,6g |
| 4<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>586 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 93,3g Hc | 5<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Panaché de verduras<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>645 Kcal 22,5g Prot 13g Lip 81,5g Hc | 6<br>Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>728 Kcal 44,7g Prot 28,2g Lip 65,2g | 7<br>Garbanzos con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>635 Kcal 30,2g Prot 20,8g Lip 80,5g | 8<br>Espirales al ajillo<br>Salchichas de pollo y pavo al grill<br>Guisantes salteados<br>Yogur sabor<br>( 7 )<br>753 Kcal 25,8g Prot 25,8g Lip 90,2g |
| 11<br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>( 14 , 3 )<br>630 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 66,7g | 12<br>Arroz con verduras<br>Lacón a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>656 Kcal 23,6g Prot 16,5g Lip 99,1g | 13<br>Sopa de ave de cocido<br>Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>597 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85,6g | 14<br>Crema de calabacín<br>Estofado de cerdo con tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>777 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 69,4g | 15<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>( 14 , 7 )<br>589 Kcal 38,7g Prot 10,7g Lip 64,6g |
| 18<br>Espaguetis al ajillo<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Salteado campestre de verduras<br>Fruta del tiempo<br>613 Kcal 25,3g Prot 14,4g Lip 92,1g | 19<br>Alubias pintas con arroz<br>Pollo salteado<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>554 Kcal 35,6g Prot 11,2g Lip 87,2g | 20<br>Patatas estofadas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta del tiempo<br>( 14 )<br>464 Kcal 20,9g Prot 14,6g Lip | 21<br>Sopa de ave<br>Huevos cocidos con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>( 3 , 14 , 7 )<br>614 Kcal 25,9g Prot 22,4g Lip | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

1 GLUTEN 2 CRUSTÁCEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LÁCTEOS 8 FRUTO SECOS 9 APIO 10 MOSTAZA 11 SÉSAMO 12 MOLUSCO 13 ALTRAMUCES 14 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<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 |

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

## VITAMINA C

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante