algadi COLEGIO FUNDACION CALDEIRO

MENÚ BASAL MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Macarrones con champiñón Merluza al horno Verduras variadas Yogur sabor Pan integral (1 , 4 , 14 , 7 , 3) 654 Kcal 31g Prot 18,4g Lip 73,5g Hc
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) 735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g	6 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 1 , 3 , 6) 753 Kcal 48g Prot 29,8g Lip 55,5g Hc	7 Garbanzos hortelana Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14 , 1 , 6) 714 Kcal 32,6g Prot 24,3g Lip 73,8g	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 a la milanesa Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6 , 7 , 14 , 1 , 2 , 4 , 12) 641 Kcal 32,4g Prot 14g Lip 89,6g Hc	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 carbonara Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1 , 6 , 7 , 14) 717 Kcal 35,6g Prot 21g Lip 85,8g Hc	19 Alubias pintas con arroz Fajita de pollo y verduras Patatas fritas Fruta del tiempo (1 , 7 , 14 , 6) 638 Kcal 35,2g Prot 15g Lip 99,2g Hc	20 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6 , 14 , 1) 559 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip	21 Sopa de ave con letras Huevos villaroy Ensalada de lechuga y aceitunas Gelatina de fresa (1 , 3 , 7 , 14 , 6) 559 Kcal 17,3g Prot 24,8g Lip 66g	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 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

VITAMINA C

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