COLEGIO CENIT

Nino_sin_cerdo NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		2 (DE) Judías verdes con tomate (DE) Tortilla de patata (DE) Champiñón salteado Yogur sabor Pan 508 Kcal 18,5 Prot 19,7 Lip 58.4 Hc	3 (DE) Sopa de ave (DE) Filete de pavo a la plancha (DE) Verduras variadas Fruta noviembre Pan 332 Kcal 21,5 Prot 5,4 Lip 47.3 Hc	4 (DE) Alubias blancas estofadas (DE) Dados de pollo (DE) Patatas dado Fruta noviembre Pan integral 715 Kcal 41,4 Prot 29,5 Lip 75.7 Hc
7 (DE) Espirales con tomate (DE) Jamoncitos de pollo en salsa (DE) Patatas panadera Yogur sabor Pan 884 Kcal 46,5 Prot 35,3 Lip 92.7 Hc	8 (DE) Lentejas estofadas (DE) Tortilla francesa (DE) Maíz salteado Fruta noviembre Pan 571 Kcal 25,4 Prot 20,5 Lip 72.7 Hc		10 (DE) Arroz con verduras (DE) Filete de pollo en salsa (DE) Calabacín salteado Fruta noviembre Pan 701 Kcal 31,3 Prot 15,9 Lip 106.2 Hc	11 Sopa de cocido Vegano Cocido vegano Fruta noviembre Pan 967 Kcal 40,8 Prot 47,5 Lip 92.8 Hc
14 (DE) Judías verdes con patatas (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Patatas dado Fruta noviembre Pan 635 Kcal 29,2 Prot 31,5 Lip 55.9 Hc	15 (DE) Macarrones con tomate (DE) Merluza al horno (DE) Verduras y patatas horno Fruta noviembre Pan integral 535 Kcal 25,8 Prot 11,5 Lip 80.6 Hc	16 (DE) Alubias pintas con arroz integral (DE) Tortilla de patata (DE) Tomate asado Fruta noviembre Pan 282 Kcal 7,9 Prot 11,4 Lip 35.7 Hc	17 (DE) Sopa de ave (DE) Jamoncitos pollo asado en su jugo (DE) Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan 478 Kcal 40,6 Prot 15,4 Lip 41.6 Hc	18 (DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Filete de pavo a la plancha (DE) Maíz salteado Fruta noviembre Pan 461 Kcal 23,5 Prot 9,6 Lip 67.7 Hc
21 (DE) Macarrones con verduras (DE) Tortilla francesa (DE) Verduras variadas Fruta noviembre Pan 522 Kcal 18,1 Prot 14,3 Lip 78.3 Hc	22 (DE) Crema de champiñones (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Patatas panadera Fruta noviembre Pan 731 Kcal 30,8 Prot 36,4 Lip 68.4 Hc	23 (DE) Lentejas estofadas (DE) Merluza a la bilbaína (DE) Jardinera de verduras Yogur sabor Pan 674 Kcal 34,9 Prot 26,4 Lip 75.5 Hc	24 (DE) Arroz con tomate (DE) Hamburguesa de ternera en salsa (DE) Brócoli salteado Fruta noviembre Pan 989 Kcal 34,1 Prot 37,3 Lip 126.9 Hc	25 Sopa de cocido Vegano Cocido vegano Fruta noviembre Pan 967 Kcal 40,8 Prot 47,5 Lip 92.8 Hc
28 (DE) Espirales al ajillo (DE) Merluza al horno (DE) Verduras variadas Fruta noviembre Pan 490 Kcal 24,9 Prot 9,5 Lip 74.5 Hc	29 (DE) Crema de verduras frescas (DE) Filete de pavo al limón (DE) Patatas dado Yogur sabor Pan 612 Kcal 24,4 Prot 28,9 Lip 60.9 Hc	30 (DE) Judías blancas con verduras frescas (DE) Tortilla de patata (DE) Zanahoria vichy Fruta noviembre Pan integral 571 Kcal 22,9 Prot 21,1 Lip 77.9 Hc		

algadi

Los menús los elabora el Dto. de nutrición de Algadi con la supervisión del centro.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, estrategia NAOS, Plan 2020.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

Se emplea aceite de oliva y girasol.

La comida va acompañada de agua.

A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

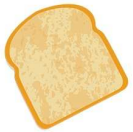
Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

CONSEJO MENSUAL

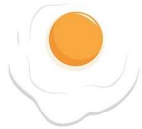
Incorpora más pescado azul en tu alimentación

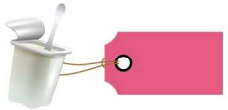
ALIMENTAR EDUCANDO

¿QUÉ PODEMOS CENAR?



SI HAS COMIDO →	PUEDES CENAR
Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta





Consulta NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO EN www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten Comunidad de Madrid

estrategia naos ¡come sano y muévete!

Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial (RD 126/2015). Algadi presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011)