COLEGIO CENIT

Nino_sin_huevo OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 (DE) Espirales al ajillo s/g (DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria (DE) Zanahoria asada Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 634 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 86.1 Hc	4 (DE) Alubias blancas estofadas (DE) Filete de pollo al chilindrón (DE) Maíz salteado Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 544 Kcal 35,7 Prot 14,2 Lip 73.6 Hc	5 (DE) Brócoli y coliflor rehogado (DE) Lacón con aceite y pimentón (DE) Cachelos Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos 544 Kcal 24,7 Prot 26,8 Lip 48.9 Hc	6 (DE) Sopa de ave s/g (DE) Jamoncitos pollo asado en su jugo (DE) Patatas dado Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 532 Kcal 34,8 Prot 22,2 Lip 48 Hc	7 (DE) Arroz con verduras (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Jardinera de verduras Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 716 Kcal 27,8 Prot 21,8 Lip 101.1 Hc
10 (DE) Crema de verduras frescas (DE) Cinta de lomo asada (DE) Maíz salteado (DE) Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos 1326 Kcal 54,3 Prot 42,3 Lip 172.1 Hc	11 (DE) Lentejas estofadas (DE) Merluza al horno (DE) Arroz pilaf Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 545 Kcal 30,4 Prot 14,3 Lip 75.9 Hc		13 (DE) Arroz con verduras (DE) Filete de pollo en salsa (DE) Champiñón salteado Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 677 Kcal 29,8 Prot 17,4 Lip 98.5 Hc	14 (DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc
17 (DE) Judías verdes con patatas (DE) Lacón con aceite y pimentón (DE) Cachelos Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 489 Kcal 21,5 Prot 20,5 Lip 51.5 Hc	18 (DE) Espirales al ajillo s/g (DE) Merluza al horno (DE) Verduras variadas Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos 509 Kcal 21,6 Prot 11,3 Lip 78.7 Hc	19 (DE) Alubias pintas con arroz (DE) Ragut de ternera (DE) Champiñón salteado Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 533 Kcal 35 Prot 36,7 Lip 63.6 Hc	20 (DE) Sopa de ave s/g (DE) Filete de cerdo al ajillo (DE) Patatas al vapor Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 439 Kcal 20,3 Prot 17,9 Lip 49.4 Hc	21 (DE) Patatas con verduras (DE) Hamburguesa de ternera en salsa (DE) Calabacín salteado Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 733 Kcal 29,9 Prot 32,3 Lip 79.6 Hc
24 (DE) Crema de puerros (DE) Cinta de lomo asada (DE) Patatas dado Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc	25 (DE) Lentejas estofadas (DE) Filete de pavo con salsa de pimientos (DE) Maíz salteado Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos 620 Kcal 35,9 Prot 19,6 Lip 74.7 Hc	26 (DE) Macarrones con tomate s/g (DE) Merluza a la andaluza (DE) Brócoli salteado Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 645 Kcal 21,1 Prot 22,6 Lip 88.9 Hc	27 (DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	28 (DE) Arroz con tomate (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Jardinera de verduras Fruta octubre (DE) Pan sin alérgenos 910 Kcal 31,7 Prot 32,4 Lip 120.3 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

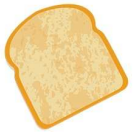
Las raciones están calculadas para la edad media de los comensales
Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

CONSEJO MENSUAL

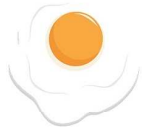
Incorpora más pescado azul en tu alimentación

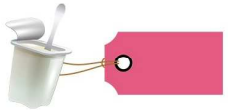
ALIMENTAR EDUCANDO

¿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)