ALGADI CENIT

MENÚ NIÑOS DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lentejas con chorizo Tortilla francesa con ensalada Fruta Pan ((1 , 12) , (1)) 954 Kcal 41,5g Prot 49,9g Lip 82,8g
4 Coditos boloñesa Merluza a la romana con ensalada Fruta Pan ((1) , (1 , 3 , 4)) 797 Kcal 40g Prot 30g Lip 87g Hc	5 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ((1 , 12) , (1)) 785 Kcal 40g Prot 35g Lip 82g Hc	6	7	8
11 Crema de judías verdes Albóndigas a la jardinera Fruta Pan ((12) , (1)) 742 Kcal 8g Prot 35,2g Lip 65,9g Hc	12 Judías pintas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas Fruta Pan ((12) , (6 , 12) , (1)) 737 Kcal 42g Prot 18g Lip 89g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada Yogur Pan ((4) , (7) , (1)) 1068 Kcal 51g Prot 42g Lip 118g Hc	14 Sopa de ave con pistones Tortilla guisada Fruta Pan ((1 , 3 , 6 , 10) , (3 , 12) , (1)) 598 Kcal 24,1g Prot 26,2g Lip 75,7g	15 Garbanzos estofados Ragout de pollo con patatas Fruta Pan ((12) , (1)) 731 Kcal 36g Prot 29g Lip 73g Hc
18 Crema de verduras San jacobo con ensalada Fruta Pan ((12) , (1 , 2 , 3 , 4 , 6 , 7 , 8 , 12 , 14) , (1)) 735 Kcal 23,5g Prot 36,3g Lip 76,8g	19 Macarrones con tomate y orégano Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan ((1) , (2 , 4 , 14)) 658 Kcal 22,5g Prot 18,7g Lip 97,5g	20 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada Yogur Pan ((12) , (3 , 6) , (7) , (1)) 926 Kcal 33,9g Prot 39,6g Lip 95g	21 Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa completa con chips Gelatina Pan ((1) , (1 , 3 , 6 , 7 , 10 , 11)) 785 Kcal 32g Prot 32,7g Lip 86g Hc	22 Arroz tres delicias Pollo al chilindrón con tomate y pimientos Fruta Pan ((3 , 6 , 12) , (12) , (1)) 798 Kcal 35g Prot 30g Lip 94g Hc
25	26	27	28	29

La ensalada que se ofrece en el menú está compuesta de una base de lechuga con maiz, o zanahoria o aceituna.

Alérgenos

1. Gluten
2. Lácteo
3. Huevo
4. Pescado
5. Molusco
6. Crustáceo
7. Soja
8. Cacahuete
9. Fruto cáscara
10. Apio
11. Mostaza
12. Sésamo
13. Altramuz
14. Sulfito

Menú diseñado y valorado por el Departamento de Nutrición de Catasa: Elena García Quero nº Col: COL. MAD01014 y Nerea Ballesteros Montero, Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús. Para cualquier otra información, contacte con nuestras oficinas centrales.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS 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 Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

Alimentar Educando · Alimentar previniendo

SUGERENCIAS DE CENA

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

Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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