ALGADI CENIT

SIN CERDO DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan ((3 , 12) , (1)) 582 Kcal 28g Prot 21g Lip 63g Hc
4 Coditos con tomate y orégano Merluza al horno con verduras Fruta Pan ((1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (1)) 661 Kcal 31g Prot 18g Lip 88g Hc	5 Sopa de cocido sin cerdo Cocido sin carne Fruta Pan ((1 , 3 , 6 , 10 , 12) , (12) , (1)) 559 Kcal 19g Prot 20,1g Lip 71g Hc	6	7	8
11 Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con verduras Fruta Pan ((12) , (6 , 12) , (1)) 558 Kcal 20g Prot 32g Lip 55g Hc	12 Alubias pintas guisadas Macarrones al ajillo Fruta Pan ((12) , (1 , 3 , 6 , 10) , (1)) 717 Kcal 26g Prot 15g Lip 108g Hc	13 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con champiñón Yogur Pan ((4 , 12) , (7) , (1)) 977 Kcal 48g Prot 42g Lip 100g Hc	14 Sopa de ave con fideos Tortilla guisada con pimiento, cebolla y zanahoria Fruta Pan ((1) , (3)) 638 Kcal 22g Prot 24g Lip 79g Hc	15 Garbanzos estofados Ragout de pollo con patatas Fruta Pan ((12) , (1)) 732 Kcal 20g Prot 25,5g Lip 87,2g Hc
18 Crema de verduras Hamburguesa vegetal con verduras Fruta Pan ((12) , (1 , 6) , (1)) 622 Kcal 22g Prot 24g Lip 77g Hc	19 Macarrones con tomate Merluza en salsa con calabacín Fruta Pan ((1 , 3 , 6 , 10) , (4) , (1)) 643 Kcal 30g Prot 17g Lip 88g Hc	20 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con calabaza Yogur Pan ((3 , 12) , (7) , (1)) 716 Kcal 34g Prot 29g Lip 72g Hc	21 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera con patatas Gelatina Pan ((1) , (6)) 633 Kcal 34g Prot 24g Lip 69g Hc	22 Arroz con verduras Pollo al chilindrón con tomate y pimientos Fruta Pan ((12) , (1)) 722 Kcal 32g Prot 24g Lip 93g 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