ALGADI CENIT

SIN HUEVO DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lentejas con chorizo Pollo al horno con zanahoria Fruta Pan ((12) , (1)) 828 Kcal 52g Prot 35g Lip 69g Hc
4 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno con verduras Fruta Pan ((4) , (1)) 661 Kcal 31g Prot 18g Lip 88g Hc	5 Sopa vegetal de fideos sin gluten Cocido completo (pollo, ternera, chorizo) Fruta Pan ((12) , (1)) 760 Kcal 26g Prot 36g Lip 78g Hc	6	7	8
11 Judías verdes rehogadas Albóndigas a la jardinera con patata Fruta Pan ((12) , (6 , 12) , (1)) 642 Kcal 25g Prot 31g Lip 64g Hc	12 Alubias pintas guisadas Lomo de sajonia con patatas Fruta Pan ((12) , (1)) 730 Kcal 36g Prot 22g Lip 86g 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 vegetal de fideos sin gluten Pavo estofado con verduras Fruta Pan ((12) , (1)) 576 Kcal 8g Prot 42,3g Lip 67,6g 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 Magro de cerdo con verduras Fruta Pan ((12) , (1)) 772 Kcal 35g Prot 37g Lip 73g Hc	19 Pasta sin gluten con tomate Merluza en salsa con calabacín Fruta Pan ((4) , (1)) 643 Kcal 30g Prot 17g Lip 88g Hc	20 Lentejas estofadas con verduras Lomo de sajonia con calabaza Yogur Pan ((12) , (7) , (1)) 704 Kcal 39g Prot 21g Lip 83g Hc	21 Sopa vegetal de fideos sin gluten Hamburguesa de ternera con patatas Gelatina Pan ((6) , (1)) 577 Kcal 31g Prot 25g Lip 58g Hc	22 Arroz tres delicias sin huevo Pollo al chilindrón con tomate y pimientos Fruta Pan ((6) , (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