algadi COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

MENÚ BASAL ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz hortelano Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1,7,14,6) 741 Kcal 15g Prot 21,1g Lip 103,7g	3 Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (6,7,3,14,1) 676 Kcal 29,4g Prot 21,6g Lip 63,8g	4 Crema de verduras frescas Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 770 Kcal 16,9g Prot 19,4g Lip 65,7g	5 Guiso de patatas con salmón Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (4,14,1,3) 444 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 52,2g
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14,1,4,6) 698 Kcal 29,5g Prot 26,1g Lip 79,5g	9 Coditos al gratén Huevos cocidos con Pisto manchego Yogur sabor Pan (1,7,3,6) 715 Kcal 27,7g Prot 20,6g Lip 76,9g	10 Menestra con tomate Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (14,6,7,1) 753 Kcal 32,8g Prot 23,3g Lip 91,7g	11 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g	12 Patatas a la riojana Canelones de bonito Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6,7,14,1,4) 849 Kcal 28,6g Prot 39,4g Lip 119,9g
15 Sopa de estrellas Cinta de lomo al ajillo Graten de patata con queso Fruta del tiempo Pan (1,14,6,7) 699 Kcal 34,7g Prot 30,7g Lip 62,2g	16 Alubias pintas con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 683 Kcal 40,4g Prot 15,5g Lip 67,8g	17 Espirales carbonara Atún con salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan (1,6,7,4) 584 Kcal 33,3g Prot 14,3g Lip 75,3g	18 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (3,14,7,1,6) 770 Kcal 23,9g Prot 26,3g Lip 92,4g	19 Crema de calabaza San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14,1,6,7,3) 577 Kcal 14,6g Prot 21,5g Lip 74,2g
22 Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2,4,12,14,3,1,6) 786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc	23 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan (1,3,6,7,14) 780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g	24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Fajita de lomo y verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14,1,7,3,6) 628 Kcal 28,5g Prot 21,5g Lip	25 Crema de calabacín Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14,1,3,7,6) 677 Kcal 22,1g Prot 27,4g Lip	26 Lentejas ECO de la abuela Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (6,7,14,4,1) 633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip 68,9g
29 Arroz murciano Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14,1,6) 682 Kcal 25,9g Prot 24g Lip 87,2g Hc	30 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Patatas aliñadas Yogur sabor Pan (14,7,1,6) 642 Kcal 28,7g Prot 20,4g Lip 59,3g			

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, 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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

	SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y
actividad física para
reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"