algadi COL-LEGI MARIA INMACULADA DE TREM

MENÚ BASAL MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Macarrons amb xampinyons Lluç amb tomàquet i formatge gratinat Iogurt Pa integral (1,4,7,3) 624 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 71,1g
4 Arròs amb tomàquet Delicies de calamar Amanida d'enciam i pastanaga Fruita març (1,4,12,14,6) 558 Kcal 9,3g Prot 16,4g Lip 87,5g Hc	5 Mongetes blanques guisades Truita francesa Panaché de verdures Fruita març (6,7,14,3,1) 735 Kcal 28,7g Prot 23,1g Lip 74,3g	6 Crema de carbassa Cuixes de pollastre en pepitòria Amanida d'enciam i blat de moro Fruita març (14,1,3,6) 715 Kcal 47,9g Prot 29,9g Lip 55,5g	7 Cigrons amb verdures Pastís de carn amb patata gratinada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita març (14,1,3,6,7) 758 Kcal 27,8g Prot 27,6g Lip 91,5g	8 Galets a l'all Palometa amb tomàquet Pèsols saltejats Iogurt (1,4,7,6) 656 Kcal 34,7g Prot 14,1g Lip 72,3g
11 Mongetes verdes anb pastanaga Truita de patates Pà amb tomàquet Fruita març (14,3,1,6) 713 Kcal 20,6g Prot 23,5g Lip 76,6g	12 Arròs amb pollastre i verdures Abadejo en salsa marinera Amanida d'enciam i tomàquet Fruita març (1,2,4,12,14,6) 621 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 90,4g Hc	13 Sopa amb carn d'olla Carn d'olla Col, patata i pastanaga Fruita (1,6,7,14) 718 Kcal 33,7g Prot 15g Lip 94,3g Hc	14 Crema de carbassó Estofat de porc amb tomàquet Amanida variada Fruita març (14,1,6) 670 Kcal 28,7g Prot 18g Lip 50,4g Hc	15 Llenties estofades amb verdures Lluç arrebossat Amanida d'enciam Iogurt (14,1,3,4,12,7,6) 777 Kcal 28,2g Prot 28,4g Lip 82,1g
18 Tallarins al pomodoro Hamburguesa a la planxa Saltejat de verdures Fruita març (1,7,14,6) 737 Kcal 35g Prot 19,7g Lip 88,9g Hc	19 Fèsols amb arròs Truita francesa Amanida d'enciam i olives negres Fruita març (1,3,7,14,6) 595 Kcal 20,1g Prot 20,9g Lip 88,8g	20 Patates estofades Contracuixa de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita març (6,14,1) 566 Kcal 27,7g Prot 12,8g Lip	21 Sopa de pollastre amb pasta Fajita de llom i verdures Patates fregides Fruita març (1,3,7,14,6) 743 Kcal 35,8g Prot 26,7g Lip	22 Crema de pastanaga Lluç en salsa Amanida d'enciam i blat de moro Gelatina de maduixa (14,1,4,3) 487 Kcal 24,4g Prot 12,6g Lip 59g Hc
25	26	27	28	29

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

S'ofereix diariamente **aigua i pa blanc**, podent alternar amb pa integral.

Menú elaborat pel **Dpt. de Nutrició y Dietètica** d'**Algadi** format per professionals qualificats., Dietistes i Nutricionistes: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366

Segons el **Reglament 1169/2011** d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre al·lèrgens presents en aliments no envasats i es reflecteix en els nostres menús d'al·lèrgies alimentàries.

Per a qualsevol altra informació sobre al·lèrgens, contact amb les nostres oficines centrals. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERÈNCIES ESMORZAR SALUDABLE

algadi educa

LACTI	CEREAL	FRUITA	ALTRES
Llet Iogurt Formatge Cuallada Mató	Pà blanc Pà Integral Cereals Galetes	Fruita Entera Suc de fruites natural Tomaquet	Oli d'Oliva (2 cops/setmana) Melmelada i/o Mel (2 cops/setmana) Brioxeria casolana (1 cop/setmana)

SUGERÈNCIES DE SOPAR

SI MENGES		POTS SOPAR
1º	Cereals (arròs/pasta) →	Verdures cuites Hortalisses crues
2º	Carn (pollastre , vedella, porc) Ou →	Peix o ou Peix o carn
POSTRES	Fruita Llet →	Lacti o Fruita Fruita

Aliments imprescindibles per a l'hivern

Cítrics – Llegums

Se segueixen les recomenacions de la FEN, OMS, Estrategia NAOS i Pla 2020.
Els menús estan subjectes a canvi degut a les variacions de les materies primeres al mercat.
Menú supervisat per la Direcció del Centre

VITAMINA C

Sabíes que, la Vit. C et dona inmunitat per a la teva salut, cura les ferides, prevé d'enfermetats del cor i és un antioxidant