algadi

COL·LEGI MARIA INMACULADA DE TREMP

MENÚ BASAL NOVEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrons amb salsa de tomàquet Hamburguesa mixta a la planxa Amanida d'enciam, pastanaga y blat de moro Fruita del temps (1 , 14 , 6) 600 Kcal 29,7g Prot 17,8g Lip 75,4g	3 Patates estofades Maires a l'andalusa Amanida d'enciam Iogurt sabor (6 , 14 , 1 , 4 , 7 , 3) 487 Kcal 26,7g Prot 11,9g Lip 55g Hc
6 Llenties ECO de l'àvia Truita francesa Amanida d'enciam Fruita del temps (6 , 7 , 14 , 3 , 1) 700 Kcal 29,5g Prot 26,4g Lip 76,6g	7 Espirals a l'all Varetes de lluç Saltejat campestre de verdures Fruita del temps (1 , 4 , 6) 728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g	8 Sopa d'au amb fideus Carn d'olla Fruita del temps Pa (1 , 3 , 14 , 6) 626 Kcal 30,3g Prot 14,3g Lip 76,8g	9 Arròs tres delícies Lluç a l'all i pebre Fruita del temps Pa (3 , 6 , 7 , 4 , 1) 540 Kcal 26,3g Prot 8,3g Lip 87,5g Hc	10 Crema de carbassó Cinta de llom a la planxa Patates grill Iogurt sabor (14 , 7 , 1 , 6) 704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc
13 Crema de verdures fresques Lluç amb salsa de pebrots Cuscús Fruita del temps (14 , 4 , 1 , 6) 685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g	14 Arròs amb salsa de tomàquet Ou ferrat Patates fregides Fruita del temps (3 , 14 , 1 , 6) 670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc	15 JORNADA MEXICANA Frijoles Fajita de llom i verdures Nachos Gelatina de maduixa (1 , 7 , 6) 712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g	16 Sopa d'au amb fideus Mandonguilles mixtes amb salsa Xampinyons saltejats Fruita del temps (1 , 3 , 6) 647 Kcal 22,3g Prot 19g Lip 53,1g Hc	17 Cigrons guisats Lluç a la romana Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt sabor (6 , 7 , 14 , 1 , 3 , 4) 775 Kcal 40g Prot 28,9g Lip 70,4g Hc
20 Arròs a la milanesa Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps (6 , 7 , 14 , 1 , 4) 661 Kcal 16,6g Prot 19,7g Lip 99,7g	21 Bledes saltejades Truita de patata Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps (14 , 3 , 1 , 6) 616 Kcal 17,3g Prot 21,6g Lip 57,4g	22 Sopa d'estrelles Carn d'olla Fruita del temps Pa (1 , 14 , 6) 627 Kcal 30,8g Prot 14,6g Lip	23 Espaguetis amb verdures Botifarra a la catalana Patates rostides al forn Fruita del temps (1 , 6 , 14) 702 Kcal 21,3g Prot 28,7g Lip	24 Mongetes blanques estofades Lluç en salsa verda Pèsols saltejats Iogurt sabor (14 , 1 , 4 , 7 , 6) 568 Kcal 36,6g Prot 12g Lip 71,9g Hc
27 Arròs de peix a la catalana Remenat de pernil dolç Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps (2 , 4 , 12 , 14 , 3 , 6 , 7 , 1) 666 Kcal 23,5g Prot 15,9g Lip 84,2g	28 Mongetes verdes amb pastanaga Contra de pollastre al forn Patates panadera Fruita del temps (14 , 1 , 6) 624 Kcal 32,4g Prot 17,2g Lip 48,6g	29 Llenties ECO estofades amb verdures Lluç a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps (14 , 1 , 4 , 6) 487 Kcal 33g Prot 9,9g Lip 60,4g Hc	30 Crema de pastanaga Carn magra en salsa Jardinera de verdures Fruita del temps (14 , 1 , 6) 619 Kcal 29,7g Prot 13,9g Lip 53,5g	

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) Bolleria 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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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