algadi

COL-LEGI MARIA INMACULADA DE TREMP

MENÚ BASAL DESEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **Galets salteajats amb verdures** **Lluç gratinat amb salsa de tomàquet i formatge** **Iogurt sabor** **(1 , 4 , 7 , 6)** 715 Kcal 34,8g Prot 13,2g Lip 80,6g
4 **Arròs amb salsa de tomàquet** **Truita francesa** **Amanida d'enciam i pastanaga ratllada** **Fruita del temps** **(3 , 14 , 1 , 6)** 638 Kcal 16,7g Prot 14,2g Lip 87,8g	5 **Mongetes blanques estofades** **Delicies de calamar** **Patates a l'all** **Fruita del temps** **(14 , 1 , 12 , 6)** 764 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 95,9g	6 DÍA FESTIVO	7 DÍA FESTIVO	8 DÍA FESTIVO
11 **Arròs a la milanesa** **Fajita de tonyina amb pebrots i tomàquet** **Amanida d'enciam i pastanaga ratllada** **Fruita del temps** **(6 , 7 , 14 , 1 , 3 , 4)** 678 Kcal 24,9g Prot 19,8g Lip 96,9g	12 **Crema de carbassó** **Magra de llom amb tomàquet** **Patates fregides** **Fruita del temps** **(14 , 1 , 6)** 736 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60g Hc	13 **Mongetes blanques guisades** **Botifarra a la catalana** **Amanida d'encia, cogombre i pastanaga** **Fruita del temps** **(6 , 7 , 14 , 1)** 786 Kcal 29,4g Prot 37,7g Lip 71,3g	14 **Mongeta verda i pastanaga** **Truita de patata** **Pa amb tomàquet** **Fruita del temps** **(14 , 3 , 1 , 6)** 711 Kcal 20,6g Prot 23,5g Lip 76g Hc	15 **Llenties ECO de l'àvia** **Lluç a la romana** **Amanida d'enciam** **Iogurt sabor** **(6 , 7 , 14 , 1 , 3 , 4)** 778 Kcal 48,2g Prot 23,2g Lip 65,1g
18 **Sopa de verdures amb pasta** **Hamburguesa mixta a la planxa** **Amanida d'enciam i tomàquet** **Fruita del temps** **(1 , 14 , 6)** 485 Kcal 26g Prot 15,6g Lip 52,4g Hc	19 **Mongetes pintes amb arròs** **Ous villaroy** **Amanida d'enciam i olives negres** **Fruita del temps** **(1 , 3 , 7 , 14 , 6)** 611 Kcal 21g Prot 21,4g Lip 90,8g Hc	20 **MENÚ ESPECIAL DE NADAL** **Sopa d'au amb galets** **Pizza de pernil i formatge** **Patates xips** **Tarrina de helado** **(1 , 7 , 6)** 604 Kcal 32g Prot 12,9g Lip 84,7g	21	22

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

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

Algadi,
les desea unas felices
Navidades