algadi COL-LEGI MARIA INMACULADA DE TREMP

MENÚ BASAL FEBRER 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrons amb tomàquet Ous estrellats amb pernil york Fruita (1 , 3 , 6 , 7 , 14) 624 Kcal 24,7g Prot 22g Lip 73,5g Hc	2 Cassola de patates i rap Pernil de porc rostit Amanida d'enciam Iogurt (4 , 14 , 7 , 1 , 3) Pa integral 613 Kcal 34,3g Prot 23,8g Lip 50,1g
5 Llenties estofades Truita francesa Pà amb tomàquet Fruita (6 , 7 , 14 , 3 , 1) 703 Kcal 30,9g Prot 21g Lip 71,8g Hc	6 Espirals a l¡'all Pernilets de pollastre rostits Amanida d'enciam i olives Fruita (1 , 14 , 6) 758 Kcal 50,1g Prot 31,3g Lip 67g Hc	7 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	8 Arròs tres delícies Lluç en salsa menier Pastanaga saltejada Fruita (3 , 6 , 7 , 1 , 4) 571 Kcal 26,4g Prot 9,8g Lip 89,2g Hc	9 Crema de carbassó Escalopa de porc arrebossada Gratinat de patata i formatge Iogurt (14 , 1 , 3 , 7 , 6) 580 Kcal 26,2g Prot 15,6g Lip 50,4g
12 Crema de verdures Cordon bleu Amanida d'enciam i blat de moro Fruita (14 , 1 , 6 , 7) 653 Kcal 20g Prot 28,9g Lip 61,8g Hc	13 Arròs amb tomàquet Remenat de pernil york Xampinyons saltejats Fruita (3 , 6 , 7 , 1) 676 Kcal 21,6g Prot 16,8g Lip 81,6g	14 Cigrons amb espinacs Delicies de calamar Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa (1 , 4 , 12 , 14 , 6) 480 Kcal 14,5g Prot 18,2g Lip 61,7g	15 Sopa d'au amb fideus Mandonguilles en salsa Patates dau Fruita (1 , 3 , 14 , 6) 679 Kcal 21,1g Prot 21,5g Lip 59,1g	16 Mongetes blanques estofades Abadejo al forn Saltejat de verdures Iogurt (14 , 4 , 7 , 1 , 3) 694 Kcal 42,3g Prot 15,4g Lip 70,1g
19 Crema de bledes Bledes saltejades Canelons de bonítol Amanida d'enciam i blat de moro (14 , 1 , 4 , 6 , 7) 681 Kcal 20,9g Prot 23,7g Lip 105,1g	20 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	21 Arròs a la milanesa Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet Fruita (6 , 7 , 14 , 3 , 1) 787 Kcal 22,1g Prot 25,7g Lip	22 Espaguetis amb verdures Cinta de llom a la planxa Patates al forn Fruita (1 , 14 , 6) 693 Kcal 28,9g Prot 19,1g Lip	23 Llenties estofades amb verdures Tonyina amb tomàquet Pèsols saltejats Iogurt (14 , 4 , 7 , 1 , 6) 609 Kcal 40,9g Prot 11,9g Lip 61,4g
26 Fideuà de verdures Croquetes de bacallà i crestes de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita (1 , 4 , 7 , 14 , 6) 648 Kcal 16,3g Prot 21,5g Lip 89,9g	27 Mongetes verdes anb pastanaga Contracuixa de pollastre al forn Patates panadera Fruita (14 , 1 , 6) 466 Kcal 28,3g Prot 13,9g Lip 50,1g	28 Llenties estofades amb verdures Ous a la flamenca amb pèsols Fruita Pa (14 , 3 , 6 , 7 , 1) 541 Kcal 30,8g Prot 17,1g Lip 57,4g	29 Crema de pastanaga Estofat de porc en salsa Verdures a la jardinera Fruita (14 , 1 , 6) 634 Kcal 29,6g Prot 16,9g Lip 50,8g	

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

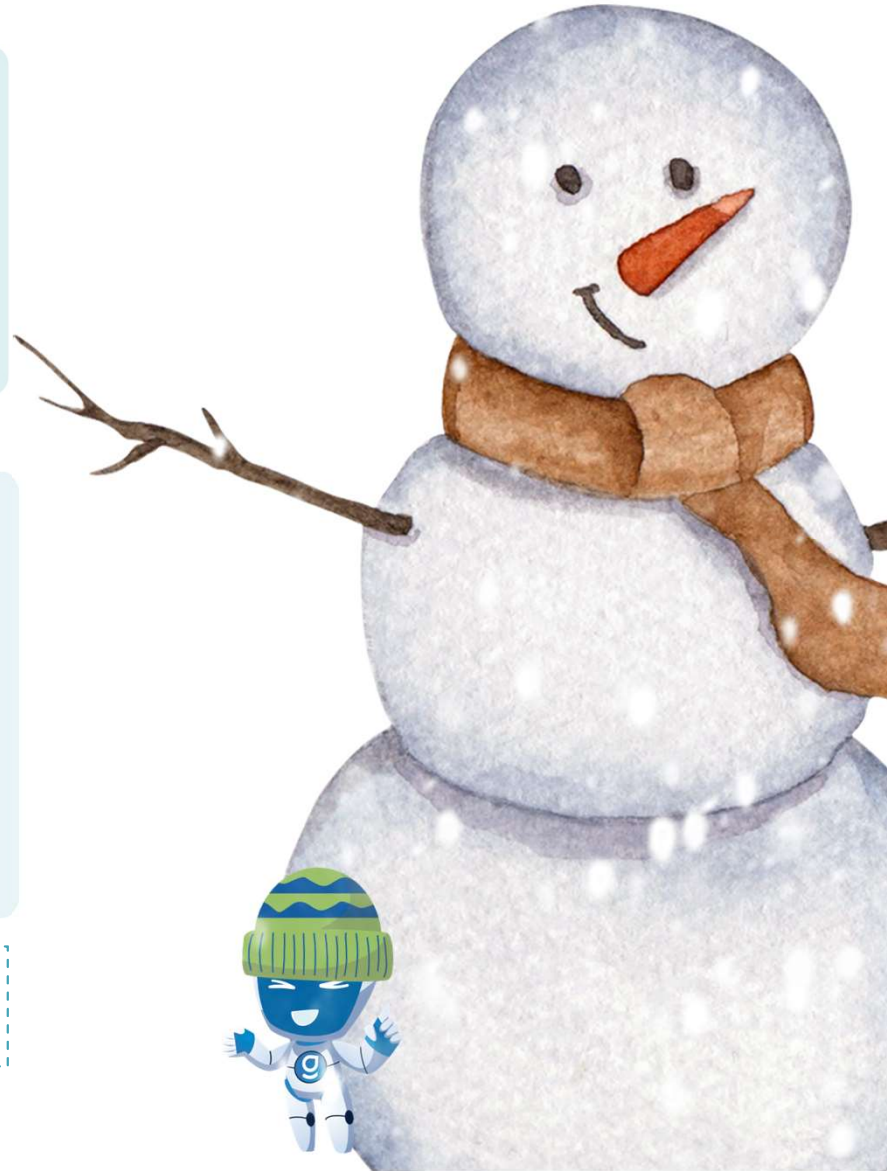
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGGERENCIAS 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)

SUGGERENCIAS 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

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