algadi

COL. LEG. Mª INMACULADA DE TREMP

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		2	3	4
7	8	9 Llenties amb arròs integral Truita de carbassó i patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa (14,3,1) 675 Kcal 23,4g Prot 26,2g Lip 81,4g Hc	10 Amanida de patates "d'estiu" Lluç arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada Pa (14,1,3,4) 640 Kcal 26,2g Prot 24,3g Lip 78,7g Hc	11
14 Llenties amb arròs integral Truita francesa amb formatge Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa (14,3,7,1) 683 Kcal 25,3g Prot 26,6g Lip 79,2g Hc	15 Macarrons gratinats amb formatge Limanda al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa integral (1,7,4,14,6,10,11) 639 Kcal 34,8g Prot 22,3g Lip 73,4g Hc	16 Mongetes verdes saltejat Pollastre a la catalana Patates dau Fruita de temporada Pa (14,1) 569 Kcal 27,6g Prot 22,1g Lip 59,2g Hc	17 Arròs a la napolitana Cigrons amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa (14,1) 774 Kcal 19,9g Prot 21g Lip 119,6g Hc	18 Crema de pastanaga Estofat de porc amb tomàquet Verdures a la jardinera Iogurt natural Pa integral (14,7,1,6,10,11) 602 Kcal 34,1g Prot 29,5g Lip 44,8g Hc
21 Guisat de patates i verdures Botifarra a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada Pa (14,6,1) 625 Kcal 15,8g Prot 33,8g Lip 63,2g Hc	22 Mongetes blanques amb verdures (pebrot i pastanaga) Truita francesa Samfaina Fruita de temporada Pa integral (14,3,1,6,10,11) 630 Kcal 23,4g Prot 23,4g Lip 82,8g Hc	23 Arròs primavera (pèsols, pastanaga i blat de moro) Wok de salmó amb verdures i salsa de soia Amanida d'enciam, tomàquet i ceba Fruita de temporada Pa (1,4,6,14) 658 Kcal 22,1g Prot 21g Lip 89,8g Hc	24 Brou de pollastre amb fideus integrals ECO Contracuixa de pollastre en salsa Patates panadera Fruita de temporada Pa (1,14) 596 Kcal 31,6g Prot 23g Lip 61,4g Hc	25 Crema de verdures Espirals amb bolonyesa veggie (soia) Amanida d'enciam i olives Iogurt Pa integral (14,1,6,7,10,11) 730 Kcal 32,8g Prot 21,9g Lip 96,8g Hc
28 Macarrons amb salsa aurora Seitons a l'andalusa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa (1,7,4,14) 808 Kcal 27,1g Prot 33,9g Lip 98,7g Hc	29 Patates guisades amb calamars Ragout de pollastre Pastanaga vichy Fruita de temporada Pa integral (12,14,1,6,10,11) 592 Kcal 32,1g Prot 20,8g Lip 65,8g Hc	30 Amanida completa amb gall dindi, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Llenties amb verdures Arròs integral Fruita de temporada Pa (14,1) 644 Kcal 23,3g Prot 20,1g Lip 83,1g Hc		

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

A: AL·LÈRGENS:
ECO: ECOLÓGIC

S'ofereix diàriament **aigua i pa blanc**, alternant amb pa integral.

Les fruites, hortalisses i verdures són de temporada i de proveïdors de proximitat. Fruites de Setembre: síndria, meló, plàtan, poma i pera.

Menú elaborat pel Dpt. de Nutrició i Dietètica d'Algadi format per professionals qualificats, Dietistes i Nutricionistes: M.L Col:(T.S. Nº2816) / H.C Col: CYL00366/ R.N (T.S.)/ R.A Col (MAD01638)
Segons el Reglament 1169/2011 d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre els 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, contacteu amb les nostres oficines centrals. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 28006 Madrid

algadi educa

Feliç tornada a l'escola!

Algadi us dona la benvinguda al menjador escolar

Aquest curs continuem creixent amb hàbits saludables, plats plens de color i moltes ganes d'aprendre.

we care

ESMORZAR SALUDABLE

Tria una opció de cada grup:



LACTI

Llet

Iogurt

Formatge

Cuallada

Mató

***Begudes vegetals**

***Begudes sense lactosa**



CEREAL

Pa blanc

Pa integral

Cereals

Galetes

***Pa sense gluten**

***Cereals i galetes sense gluten**



FRUITA

Fruita sencera

Suc natural de fruita

Tomàquet fresc



ALTRES

Oli d'oliva (2 vegades per setmana)

Melmelada casolana o mel (2 vegades per setmana)

***Brioixeria casolana sense al·lèrgens (1 vegada per setmana)**

Recorda adaptar sempre les opcions a la teva al·lèrgia o intolerància

SOPAR EQUILIBRAT

Tria l'opció que no contingui el teu al·lergen:

SI MENGES...	POTS SOPAR...
Cereals o llegums *Opció sense al·lèrgens	Verdures cuinades Hortalisses crues
Carn	Ou o peix
Ou	Peix o carn
Fruita / Lactis Lactis sense lactosa Beguda vegetal	Fruita / Lactis Lactis sense lactosa Beguda vegetal

HOLA, SOC EN PIPO!
Soc la teva proteïna vegetal!
T'acompanyaré durant aquest curs per recordar-te que menjar variat, triar begudes diverses i omplir el teu plat de color ens ajuda a créixer millor!

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE
Omple el teu plat de color cada día amb **més fruites i verdures!!**

Se segueixen les recomanacions de la FEN, OMS, Estratègia NAOS y Plan 2020.
Els menús estan subjectes a canvis degut a las variacions de las matèries primeres en mercat.
Menú supervisat per la Direcció del Centre.

