algadi COLEGIO SAGRADA FAMILIA

# MENÚ BASAL ABRIL 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2<br>Arroz hortelano<br>Croquetas y empanadillas<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1,4,7,14,6)<br>757 Kcal 16,3g Prot 21,9g Lip 104,2g | 3<br>Crema de verduras frescas<br>Tortilla de patata<br>Pimientos verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,3,1,6)<br>658 Kcal 16,2g Prot 21,4g Lip 62,6g | 4<br>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br>632 Kcal 15,3g Prot 17,6g Lip 62,6g | 5<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(1,14,7,3)<br>622 Kcal 35,1g Prot 13,2g Lip 70,5g |
| 8<br>Lentejas ECO estofadas con verduras<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(14,1,6)<br>567 Kcal 33,3g Prot 19,7g Lip 57,1g | 9<br>Coditos al gratén<br>Huevo frito con chorizo<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1,7,3,6,14)<br>889 Kcal 31,8g Prot 34,8g Lip 84,9g | 10<br>Crema de calabacín y queso<br>Merluza en salsa marinera<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,3,6,7,14,4)<br>480 Kcal 25,4g Prot 11,1g Lip 47,3g | 11<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,3,6,7,14)<br>696 Kcal 33,6g Prot 27g Lip 77,1g Hc | 12<br>Patatas a la riojana<br>Canelones de bonito<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(6,7,14,1,4)<br>933 Kcal 31,5g Prot 41,6g Lip 120,3g |
| 15<br>Fideuá de pescado<br>Longanizas frescas al horno<br>Graten de patata con queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,4,6,7,14)<br>834 Kcal 29,9g Prot 35,8g Lip 90,3g | 16<br>Alubias pintas guisadas<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de pimientos rojos<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(6,7,14,1)<br>645 Kcal 45,2g Prot 20,4g Lip 68,4g | 17<br>Espirales carbonara<br>Abadejo en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,6,7,4)<br>593 Kcal 35,1g Prot 13,4g Lip 78,9g | 18<br>Patatas estofadas<br>San Jacobo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6,14,1,7)<br>577 Kcal 14,8g Prot 21,2g Lip 78,8g | 19<br>Arroz con salsa de tomate<br>Huevo frito con chorizo<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan integral<br>(3,6,7,14,1)<br>837 Kcal 27,8g Prot 32,4g Lip 91,9g |
| 22<br>*Paella valenciana<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(2,4,12,14,3,1,6)<br>786 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 90,7g Hc | 23<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(1,3,6,7,14)<br>780 Kcal 36,5g Prot 29,2g Lip 77,4g | 24<br>Patatas a la riojana<br>Fajita de lomo y verduras<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6,7,14,1,3)<br>730 Kcal 32,1g Prot 28,6g Lip | 25<br>Lentejas ECO de la abuela<br>Merluza al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(6,7,14,4,1)<br>633 Kcal 37,5g Prot 18,5g Lip | 26<br>Crema de calabacín<br>Filetes rusos de ternera en salsa<br>Arroz pilaf<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,1,3,7,6)<br>744 Kcal 30,5g Prot 23,2g Lip 70,1g |
| 29<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br>(1,7,14,6)<br>653 Kcal 14,4g Prot 21g Lip 94,4g Hc | 30<br>Crema de zanahoria<br>Empanada casera de atún<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan<br>(14,1,3,4,7,6)<br>762 Kcal 23g Prot 32,9g Lip 78,1g Hc | | | |

| 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

## SUGERENCIAS DE SAYUNO SALUDABLE

algadi educa

| LÁCTEO | CEREAL | FRUTA | OTROS |
|---|---|---|---|
| Leche<br>Yogur<br>Queso<br>Cuajada<br>Requesón | Pan blanco<br>Pan Integral<br>Cereales<br>Galletas | Fruta Entera<br>Zumo de frutas natural<br>Tomate | Aceite de Oliva<br>(2 veces/semana)<br>Mermelada y/o Miel<br>(2 veces/semana)<br>Bollería casera<br>(1 vez/semana) |

## SUGERENCIAS DE CENA

| | SI COMES | | PUEDES CENAR |
|---|---|---|---|
| 1º | Cereales (arroz/pasta) | → | Verduras cocinadas<br>Hortalizas crudas |
| 2º | Carne (pollo, tenera, cerdo)<br>Huevo | → | Pescado o huevo<br>Pescado o carne |
| POSTRES | Fruta<br>Leche | → | Lácteo o Fruta<br>Fruta |

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON

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

Fomenta el deporte y
actividad física para
reforzar así tus músculos y huesos
"Aprovecha tu tiempo libre y muévete"