algadi COLEGIO SAGRADA FAMILIA

MENÚ HIPOCALÓRICO ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 593 Kcal 24,6g Prot 17,2g Lip 80,7g	3 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan (14 , 3 , 1 , 6) 658 Kcal 16,2g Prot 21,4g Lip 62,6g	4 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 502 Kcal 27,2g Prot 18g Lip 54,9g Hc	5 *Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral (14 , 1 , 3) 513 Kcal 28,6g Prot 8,3g Lip 76,2g Hc
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 567 Kcal 33,3g Prot 19,7g Lip 57,1g	9 Espirales con tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3 , 14 , 1 , 6) 580 Kcal 18,5g Prot 19,7g Lip 77,3g	10 Crema de calabacín Merluza en salsa marinera Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan (14 , 4 , 1 , 6) 516 Kcal 26,8g Prot 12,6g Lip 48,1g	11 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 577 Kcal 30,1g Prot 27,3g Lip 47,2g	12 Patatas estofadas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14 , 4 , 1 , 6) 395 Kcal 25,1g Prot 7,8g Lip 51,9g Hc
15 Fideuá de pescado Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (4 , 14 , 1 , 6) 734 Kcal 27,4g Prot 27,4g Lip 89,5g	16 Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de pimientos rojos Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 452 Kcal 37,9g Prot 8,6g Lip 66,7g Hc	17 Espirales al ajillo Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (4 , 1 , 6) 507 Kcal 25g Prot 8,1g Lip 81,5g Hc	18 Patatas estofadas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 484 Kcal 23g Prot 15,2g Lip 60,8g Hc	19 Arroz con salsa de tomate Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (3 , 14 , 1) 603 Kcal 20,6g Prot 19,6g Lip 80,8g
22 *Paella valenciana Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (2 , 4 , 12 , 14 , 3 , 1 , 6) 623 Kcal 19,3g Prot 17,8g Lip 77,5g	23 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 577 Kcal 30,1g Prot 27,3g Lip 47,2g	24 Patatas con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 548 Kcal 26,6g Prot 15,2g Lip	25 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14 , 4 , 1 , 6) 547 Kcal 33,3g Prot 12,5g Lip	26 Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 602 Kcal 25,9g Prot 17,4g Lip 66,7g
29 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6) 552 Kcal 23,2g Prot 14,8g Lip 76,7g	30 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14 , 4 , 1 , 6) 436 Kcal 24,3g Prot 10,7g Lip 49,6g			

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 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

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"