ESCUELA INFANTIL COL. SAGRADA FAMILIA

INFANTIL SIN PLV, LECHE, TERNERA Y HUEVO ABRIL 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Lomo salteado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 633 Kcal 30,6g Prot 16g Lip 74,7g Hc	2 Arroz con verduras Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 493 Kcal 25,8g Prot 8g Lip 72,6g Hc	3 Crema de verduras Filete de pavo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 479 Kcal 19,2g Prot 12g Lip 60,4g Hc	4 *Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 501 Kcal 16,9g Prot 10,5g Lip 50,8g
7 Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 681 Kcal 34,8g Prot 7,8g Lip 72,9g Hc	8 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 20,7g Prot 9,8g Lip 89,7g Hc	9 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 667 Kcal 40,8g Prot 15,4g Lip 82,3g Hc	10 Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 399 Kcal 19,1g Prot 11,6g Lip 45,4g Hc	11 Patatas estofadas con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 530 Kcal 25,6g Prot 15,5g Lip 65,4g
14 Sopa de ave Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 436 Kcal 25,9g Prot 15,5g Lip 40,4g Hc	15 Alubias pintas con verduras Merluza al papillot Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 595 Kcal 32,1g Prot 9g Lip 74,5g Hc	16 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 569 Kcal 20,9g Prot 8,9g Lip 90,2g Hc	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA
21 Menestra de verduras rehogadas Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 510 Kcal 21,3g Prot 11,9g Lip 63,4g Hc	22 Espirales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 510 Kcal 17,1g Prot 10,5g Lip 52,9g Hc	23 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Cinta de lomo al ajillo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 638 Kcal 30,5g Prot 21,3g Lip 74,7g Hc	24 Paella Valenciana Filete de pavo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14) 635 Kcal 25g Prot 12,3g Lip 84g Hc	25 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 467 Kcal 24,4g Prot 7,4g Lip 52,4g Hc
28 Arroz murciano Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 688 Kcal 28,3g Prot 17,6g Lip 96,9g Hc	29 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 667 Kcal 40,8g Prot 15,4g Lip 82,3g Hc	30 Crema de judías verdes *Escalope empanado de cerdo Puré de calabaza Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 492 Kcal 20,7g Prot 14,7g Lip 64g 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

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) / H.C Col: CYL00366 / P. P Col: MADOO398 / R.N (T...

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 sin azúcar Galletas integrales	Fruta fresca Entera Tomate	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

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

SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición .

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