COLEGIO SAGRADA FAMILIA

SIN GLUTEN, LECHE Y LEGUMBRE ABRIL 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Sopa de verdura y pasta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 512 Kcal 12,8g Prot 21g Lip 58,9g Hc	2 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Mazorquitas de maíz asadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 946 Kcal 58,9g Prot 37,6g Lip 111,1g Hc	3 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 582 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 63,9g 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 Verduras variadas rehogadas Merluza en salsa de tomate Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 590 Kcal 23,7g Prot 7,4g Lip 51g Hc	8 Arroz con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 731 Kcal 21,5g Prot 25,4g Lip 97,9g Hc	9 Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc	10 Crema de zanahoria Perrito caliente de pollo Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 695 Kcal 26g Prot 12g Lip 100,6g Hc	11 SEMANA SANTA
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA
21 SEMANA SANTA	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 Sopa de picadillo de pollo Cinta de lomo al ajillo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 467 Kcal 23,7g Prot 17,5g Lip 48,9g Hc	24 Paella Valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 3 , 14) 783 Kcal 20,8g Prot 24g Lip 96g Hc	25 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 467 Kcal 24,6g Prot 7,5g Lip 52,4g Hc
28 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 685 Kcal 27,4g Prot 17,6g Lip 95,9g Hc	29 Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 489 Kcal 35,2g Prot 12,8g Lip 48,8g Hc	30 Verduras variadas rehogadas *Escalope de ternera empanado Puré de calabaza Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 16,5g Prot 24,5g Lip 59,2g 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