algadi COLEGIO SAGRADA FAMILIA

SIN GLUTEN ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 698 Kcal 25,5g Prot 18,9g Lip 89,7g	3 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 3) 679 Kcal 14,3g Prot 20,9g Lip 71,3g	4 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Albóndigas mixtas en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 652 Kcal 13,3g Prot 17,2g Lip 71,3g	5 *Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 616 Kcal 28,8g Prot 9,6g Lip 86,1g Hc
8 Lentejas ECO estofadas con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 588 Kcal 31,3g Prot 19,3g Lip 65,8g	9 Espirales con tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 770 Kcal 20,6g Prot 26,4g Lip 96,7g	10 Crema de calabacín Merluza en salsa marinera Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 536 Kcal 24,8g Prot 12,1g Lip 56,8g	11 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 14) 588 Kcal 27g Prot 13,6g Lip 87,4g Hc	12 Patatas estofadas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 499 Kcal 26,1g Prot 9,6g Lip 60,9g Hc
15 Fideuá de pescado Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 755 Kcal 25,5g Prot 26,9g Lip 98,2g	16 Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de pimientos rojos Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 557 Kcal 38,9g Prot 10,4g Lip 75,7g	17 Espirales al ajillo Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 528 Kcal 23g Prot 7,6g Lip 90,2g Hc	18 Patatas estofadas Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 21g Prot 14,7g Lip 69,5g Hc	19 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 791 Kcal 21,9g Prot 25,9g Lip 101,1g
22 *Paella valenciana Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 3) 807 Kcal 20g Prot 25,9g Lip 99,4g Hc	23 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (6 , 14 , 7) 672 Kcal 30g Prot 15,9g Lip 87,8g Hc	24 Patatas con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 569 Kcal 24,6g Prot 14,7g Lip	25 Lentejas ECO estofadas Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 568 Kcal 31,3g Prot 12g Lip 74,4g	26 Crema de calabacín Filetes rusos de ternera Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 707 Kcal 26,9g Prot 19,2g Lip 75,7g
29 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 21,3g Prot 14,3g Lip 85,4g	30 Crema de zanahoria Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 4 , 7) 540 Kcal 25,3g Prot 12,5g Lip 58,6g			

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"