COLEGIO SAGRADA FAMILIA

SIN HUEVO. PESCADO Y MARISCO JUNIO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Garbanzos hortelana *Pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 520 Kcal 34g Prot 10,2g Lip 71,7g Hc	4 Crema de zanahoria Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 581 Kcal 22,7g Prot 13,9g Lip 61g Hc	5 Alubias blancas a la vinagreta Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 852 Kcal 39g Prot 30,9g Lip 92,3g Hc	6 Ensalada de pasta Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 21,3g Prot 16g Lip 83,4g Hc	7 Guiso de verduras con patatas Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y tomate Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14 , 7) 604 Kcal 22,1g Prot 27g Lip 64,1g Hc
10 Lentejas ECO estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 489 Kcal 35,7g Prot 8,3g Lip 61,6g Hc	11 Ensalada pantesca con aceituna negra Hamburguesa de ternera en salsa Tomate aliñado con orégano Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (14 , 7) 529 Kcal 24,3g Prot 19,1g Lip 61,9g	12 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 554 Kcal 39g Prot 17,7g Lip 56,9g Hc	13 Ensalada de arroz Filete de pavo al limón Zanahoria salteada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 28,2g Prot 13,2g Lip 91,5g	14 Crema de calabacín Cinta de lomo al ajillo Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 645 Kcal 23,4g Prot 22,4g Lip 56,8g
17 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 22,1g Prot 12,9g Lip 97,5g	18 Ensalada de patata Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14 , 7) 593 Kcal 27,9g Prot 17,4g Lip 63,9g	19 Espaguetis al ajillo Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 665 Kcal 23,8g Prot 26,5g Lip	20 Crema de verduras frescas Cinta de lomo al ajillo Patatas a lo pobre Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 552 Kcal 22g Prot 14,5g Lip 64g Hc	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 914 Kcal 14,4g Prot 33,1g Lip 123,2g
24	25	26	27	28

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) / 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 DESAYUNO 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"