COLEGIO CORAZON DE MARIA - ZAMORA

MENÚ SIN PESCADO

FEBRERO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo al limón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 577 Kcal 24,4g Prot 11,8g Lip 91,3g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 453 Kcal 23,7g Prot 6,5g Lip 73g Hc	3 Crema de zanahorias Hamburguesa mixta casera en salsa Patatas dado Gelatina de sabores Pan 694 Kcal 20,4g Prot 39,4g Lip 65,5g Hc
6 Patatas estofadas Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 506 Kcal 25,3g Prot 15,5g Lip 63,2g Hc	7 Sopa de ave Cinta de lomo asada Calabacín salteado Yogur sabor Pan 510 Kcal 29,5g Prot 21,4g Lip 47,4g Hc	8 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan 674 Kcal 53,2g Prot 24,7g Lip 73,6g Hc	9 Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 517 Kcal 26,7g Prot 17,7g Lip 61,8g Hc	10 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 584 Kcal 19,3g Prot 17,4g Lip 85,6g Hc
13 Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan 486 Kcal 23,5g Prot 21,2g Lip 50g Hc	14 Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan 463 Kcal 24,6g Prot 8,5g Lip 69,6g Hc	15 Arroz con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Melocotón en almíbar Pan 639 Kcal 19,8g Prot 24,7g Lip 86,1g Hc	16 Lentejas estofadas Longanizas frescas Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan 642 Kcal 31,5g Prot 29,5g Lip 66,8g Hc	17 Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 707 Kcal 48,4g Prot 17,1g Lip 87,6g Hc
20	21	22 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 660 Kcal 28,3g Prot 28g Lip 83,8g Hc	23 Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan 531 Kcal 44,3g Prot 17,3g Lip 47,2g Hc	24 Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Flan Pan 596 Kcal 29,6g Prot 24,7g Lip 63,3g Hc
27 Judías verdes con salsa casera de tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 558 Kcal 30,6g Prot 41g Lip 56g Hc	28 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Guisantes salteados Yogur sabor Pan 696 Kcal 30,3g Prot 19,6g Lip 95,4g Hc			

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta

Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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