algadi we care

COL. MATER INMACULATA

INFANTIL SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **DÍA FESTIVO**	3 Patatas estofadas (pimiento y zanahoria) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 23,9g Prot 23,5g Lip 60,8g Hc	4 *Sopa de ave de cocido Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 565 Kcal 25,5g Prot 17,2g Lip 69g Hc	5 Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 534 Kcal 20g Prot 17,1g Lip 70,5g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,7) 624 Kcal 20,7g Prot 27,2g Lip 71,9g Hc
9 **DÍA FESTIVO**	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 665 Kcal 23,8g Prot 20,9g Lip 78,9g Hc	11 Crema de calabacín *Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 24,8g Prot 24g Lip 63g Hc	12 Arroz con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,3) 687 Kcal 16,2g Prot 23,5g Lip 97g Hc	13 *Macarrones con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan sin alérgenos (6,7) 737 Kcal 19,2g Prot 30,6g Lip 62,6g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 17g Prot 30g Lip 63,3g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 81,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 562 Kcal 25,2g Prot 14,5g Lip 74g Hc	19 *Espaguetis con salsa de queso *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,4,14) 641 Kcal 26,3g Prot 27,1g Lip 68,2g Hc	20 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Yogur natural Pan sin alérgenos (6,14,3,7) 565 Kcal 21,9g Prot 26,4g Lip 64,8g Hc
23 *Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 634 Kcal 19,7g Prot 21,2g Lip 63,1g Hc	24 Crema de judías verdes Filete de pollo al horno Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 553 Kcal 24,4g Prot 21,5g Lip 59,7g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 659 Kcal 23,3g Prot 25,2g Lip 74g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (6) 688 Kcal 22,9g Prot 16,8g Lip 105,6g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 35,7g Prot 26,7g Lip 69,2g Hc
30 Paella de verduras * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 691 Kcal 25,7g Prot 20,9g Lip 93,5g 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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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) / R.N (T.S) / R.A Col (MAD01638)

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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**



FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco



OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISP!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

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.