algadi we care

COL. MATER INMACULATA

SIN LEGUMBRE, FRUTOS SECOS Y CACAHUETE NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **DÍA FESTIVO**	3 Patatas estofadas con verduras *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc	4 * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc	5 Arroz con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 602 Kcal 27,6g Prot 14,5g Lip 86,3g Hc	6 *Macarrones con champiñón Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (3,4,14,7) 798 Kcal 14,6g Prot 25,1g Lip 79,9g Hc
9 **DÍA FESTIVO**	10 Arroz integral con zanahoria y calabacín Cinta de lomo a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1) 603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc	12 Arroz a banda (calamar y merluza) Huevos a la jardinera Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,12,3,14) 748 Kcal 21,9g Prot 26,3g Lip 100,4g Hc	13 *Macarrones con verduras *Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de verduritas Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 729 Kcal 21,6g Prot 32,9g Lip 56,8g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 *Espaguetis con salsa de queso Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,1,3,4,14) 652 Kcal 28,4g Prot 28g Lip 66,8g Hc	20 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 640 Kcal 18,7g Prot 27,3g Lip 73,4g Hc
23 *Macarrones con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 626 Kcal 21,8g Prot 20g Lip 62,6g Hc	24 Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1) 776 Kcal 55,8g Prot 29,5g Lip 64g Hc	25 Pisto de verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 643 Kcal 13,2g Prot 21,9g Lip 86g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa de pollo con verduras Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos 740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc	27 Patatas estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 641 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 73,7g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,1) 729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g 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.