algadi we care

COL. MATER INMACULATA

SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **DÍA FESTIVO**	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Cordon bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,7,6,10,11) 697 Kcal 21,3g Prot 37g Lip 68,4g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 680 Kcal 35,1g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14,1) 724 Kcal 32,6g Prot 26,9g Lip 87,4g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Patatas al ajillo Yogur natural Pan integral (14,3,7,1,6,10,11) 684 Kcal 27,9g Prot 28,4g Lip 80,5g Hc
9 **DÍA FESTIVO**	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 661 Kcal 26,9g Prot 22g Lip 74g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 600 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 66,8g Hc	12 Arroz con verduras Huevos a la jardinera Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 648 Kcal 20,9g Prot 23,4g Lip 88,4g Hc	13 Coditos con verduritas (zanahoria, calabacín y pimiento rojo) Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan integral (1,6,7,10,11) 697 Kcal 27,1g Prot 29,3g Lip 73g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 661 Kcal 20,1g Prot 33,5g Lip 71,1g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan integral (1,14,6,10,11) 619 Kcal 31,5g Prot 13,6g Lip 81,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis con salsa de queso Pavo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,7,14) 764 Kcal 41,7g Prot 31,9g Lip 77,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral (14,3,7,1,6,10,11) 646 Kcal 30,1g Prot 30,7g Lip 74,1g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,3,14) 615 Kcal 20g Prot 23,2g Lip 78,6g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan integral (1,14,6,10,11) 718 Kcal 57,3g Prot 29,8g Lip 50g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,7,14,1) 664 Kcal 25,6g Prot 25,8g Lip 74,3g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan (1,6) 771 Kcal 26,6g Prot 18,6g Lip 121,2g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (1,6,10,11) 685 Kcal 39g Prot 28g Lip 61,2g Hc
30 Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 722 Kcal 25,1g Prot 30,2g Lip 84,9g Hc				



MÁS VERDE

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.