algadi we care COL. SANTO DOMINGO-GRANADA

SIN GLUTEN OCTUBRE 2025

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Garbanzos con espinacas ECO * Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 574 Kcal 26,8g Prot 17,6g Lip 67,4g	2 Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 625 Kcal 29,5g Prot 23,9g Lip 65,7g	3 Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14 , 3) 638 Kcal 21,5g Prot 22,9g Lip 79,2g
6 Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 4) 696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc	7 Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 6 , 14 , 7) 626 Kcal 17,9g Prot 19,9g Lip 87,1g Hc	8 Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 780 Kcal 27,1g Prot 15,9g Lip 92,2g Hc	9 Sopa de puchero de garbanzos Ensalada completa con huevo Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 606 Kcal 23,8g Prot 16,9g Lip 78,7g Hc	10 Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14 , 6 , 4) 638 Kcal 16,8g Prot 21g Lip 80g Hc
13	14 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 14 , 7) 750 Kcal 22,6g Prot 30g Lip 121,9g Hc	15 * Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 861 Kcal 59g Prot 42,3g Lip 77,8g Hc	17 Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 7 , 14 , 4) 707 Kcal 32,1g Prot 24,5g Lip 77,1g Hc
20 Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	21 Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 7) 700 Kcal 26,2g Prot 27,9g Lip 59,8g Hc	22 Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 35,4g Prot 17,2g Lip 77,3g Hc	23 Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3 , 6 , 4 , 14 , 7) 764 Kcal 26,3g Prot 20,9g Lip 106,7g Hc	24 Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3 , 14) 660 Kcal 12,6g Prot 16,8g Lip 108,4g Hc
27 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 7 , 14) 725 Kcal 19,8g Prot 26,7g Lip 94,2g Hc	28 Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14 , 7) 610 Kcal 11,2g Prot 18,2g Lip 92,5g Hc	29 Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6 , 7 , 14 , 3) 844 Kcal 24,9g Prot 32,4g Lip 100,6g Hc	30 Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 7) 554 Kcal 23,5g Prot 19,8g Lip 63,1g Hc	31 Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4 , 14) 722 Kcal 35,5g Prot 17g Lip 94,8g Hc

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 12 SÉSAMO, 13 MOLUSCO, 14 ALTRAMUCES, SULFITOS

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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/ R.N (T.S)
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 fresco	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera 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, ternera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión? ¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!

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

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten