algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

MENÚ BASAL 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 Yogur natural Pan integral (14,1,7,6,10,11) 714 Kcal 25,5g Prot 41,4g Lip 58,4g 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) 731 Kcal 34,8g Prot 27,3g Lip 81g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 626 Kcal 29,8g Prot 17,9g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan integral (14,3,4,1,6,10,11) 620 Kcal 21g Prot 24,7g Lip 80,6g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral (14,6,7,1,10,11) 679 Kcal 31g Prot 26,4g Lip 64g 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 a banda (calamar y merluza) Huevos a la jardinera Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (4,12,3,14,1) 686 Kcal 23,8g Prot 26,7g Lip 88,2g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan integral (7,14,6,1,10,11) 756 Kcal 27,9g Prot 39,6g Lip 62,4g 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 Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 636 Kcal 35,6g Prot 17,9g Lip 71,5g 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 Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,7,3,4,14) 743 Kcal 35,6g Prot 29,3g Lip 82,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan integral (14,3,4,1,6,10,11) 617 Kcal 28,1g Prot 24,4g Lip 83,9g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 622 Kcal 29,1g Prot 21,2g Lip 76,7g 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 Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 726 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 92,3g 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 alimentosno 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.