algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN PLV LECHE Y TERNERA NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 642 Kcal 28g Prot 24,1g Lip 76,6g Hc	4 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos, verduras y pollo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,14) 658 Kcal 32,8g Prot 18,9g Lip 82g 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 (14,3,4,1) 629 Kcal 20,3g Prot 24,2g Lip 85,7g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,6,1) 670 Kcal 26,2g Prot 21,5g Lip 79,2g 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 con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan (14,6,1) 734 Kcal 26,3g Prot 29,8g Lip 80,7g Hc
16 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca al ajillo Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 679 Kcal 23,4g Prot 35,7g Lip 66,4g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1,14) 608 Kcal 29,9g Prot 12,8g Lip 83,4g 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 al ajillo Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 746 Kcal 30,9g Prot 25,1g Lip 97,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan (14,3,4,1) 626 Kcal 27,4g Prot 23,9g Lip 89,1g 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 (1,14) 737 Kcal 57g Prot 29,5g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 641 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Fruta de temporada Pan (6,1) 628 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 91,6g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1) 694 Kcal 38,3g Prot 27,5g Lip 66,4g 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				



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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETE Y SÉSAMO NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL 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 sin alérgenos (14,1,7) 726 Kcal 22,6g Prot 40,5g Lip 63,6g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,14) 734 Kcal 32,7g Prot 26,9g Lip 81,1g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 632 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,8g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14,6,7) 690 Kcal 28,2g Prot 25,5g Lip 69,2g 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) 689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,6) 838 Kcal 28g Prot 39,6g Lip 79,6g 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 fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (1,14,7) 687 Kcal 32,2g Prot 16,8g Lip 85,5g 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 (1,7,3,4,14) 746 Kcal 33,5g Prot 28,9g 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 sin alérgenos (14,3,4) 629 Kcal 25,3g Prot 23,5g Lip 89,1g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,4,14) 625 Kcal 27g Prot 20,8g Lip 76,7g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 667 Kcal 23,5g Prot 25,4g Lip 74,3g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (1,6) 750 Kcal 25,7g Prot 20,6g Lip 112,3g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g 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				



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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN GLUTEN, LECHE Y LEGUMBRE 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) 747 Kcal 25,2g Prot 23,5g Lip 97,4g 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,4,14) 780 Kcal 10,5g Prot 20,7g Lip 90g 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) 603 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 67g 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) 689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc	13 Guiso de patatas con verduras *Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 527 Kcal 17,8g Prot 28,4g Lip 48,5g 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 (14) 654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc	19 *Espaguetis al ajillo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 649 Kcal 21g Prot 19,9g Lip 91,7g Hc	20 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 711 Kcal 15g Prot 22,9g Lip 101,7g 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 Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 760 Kcal 55,7g Prot 26,5g Lip 66,9g Hc	25 Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 620 Kcal 11,2g Prot 20,3g Lip 85,8g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa de pollo con verduras Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos 737 Kcal 26g Prot 25,6g Lip 93,7g 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) 732 Kcal 30,5g Prot 24,3g Lip 92,8g 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

DIETA HIPERLIPIDEMIA NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Pan integral (14,7,1,6,10,11) 527 Kcal 31,5g Prot 23,7g Lip 43,4g Hc	4 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos, verduras y pollo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 648 Kcal 32,7g Prot 16,9g Lip 83,9g 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 Verduras variadas Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 644 Kcal 23,7g Prot 23,2g Lip 85,8g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral (14,7,1,6,10,11) 709 Kcal 36,2g Prot 36,8g Lip 48,9g Hc	11 Crema de calabacín *Ragout de pollo en salsa de verduras Verduritas y patata Fruta de temporada Pan (14,1) 545 Kcal 27,2g Prot 19,6g Lip 63,4g 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 con verduras Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 567 Kcal 29,5g Prot 19,4g Lip 62,1g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g 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 zanahoria y calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1) 627 Kcal 28,4g Prot 17,5g Lip 84,8g Hc	19 Espaguetis al ajillo *Merluza al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,4,14) 574 Kcal 25g Prot 18,7g Lip 74,5g 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 al ajillo Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 584 Kcal 28,7g Prot 19,5g Lip 71,9g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 659 Kcal 56,9g Prot 24,8g Lip 47,5g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 641 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (6,14,1) 602 Kcal 23,8g Prot 17g Lip 85,2g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Cinta de lomo fresca a la plancha Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (1,6,10,11) 713 Kcal 32,1g Prot 35,2g Lip 58,7g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 654 Kcal 32,7g Prot 19,7g Lip 85g 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.

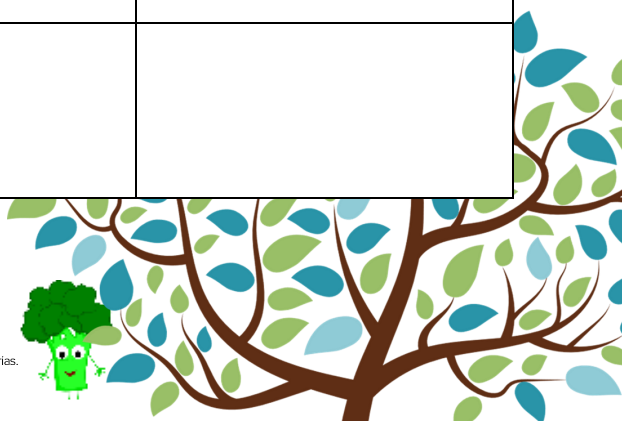
COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

MENÚ DIABETICO 4 RACIONES

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) (165 g de patata cocida = 2.5 Rac) **Filete de pollo a la plancha** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Yogur natural** = 0.5 Rac **Pan integral** (20 g de pan integral= 1 Rac)	**Sopa de cocido con fideos integrales ECO** (22.5 g de fideos cocidos escurridos = 0.5 Rac) **Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo** (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) **Repollo rehogado** **Fruta de temporada** = 1 Rac **Pan** (10 g de pan = 0.5 Rac)	**Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)** (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) **Limanda al horno** **Ensalada de lechuga y manzana** **Fruta de temporada** = 1 Rac	**Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)** (110 g de alubias cocidas escurridas = 2 Rac) **Tortilla francesa con atún** **Patatas al ajillo** (30 g de patata cocida = 0.5 Rac) **Fruta de temporada**= 1 Rac **Pan integral** (10 g de pan integral= 0.5 Rac)
9	10	11	12	13
	Lentejas con arroz integral (100 g de lentejas cocidas escurrida +20 g arroz= 2.5 Rac) **Lomo de sajonia a la gallega** **Ensalada de lechuga y maíz** **Yogur natural** = 0.5 Rac **Pan integral** (20 g de pan integral= 1 Rac)	**Crema de calabacín** (200 g de crema = 2.5 Rac) **Ragout de pollo en salsa de verduras** **Patatas fritas** (30 g de patata frita = 1 Rac) **Fruta de temporada** = 0.5 Rac	**Arroz a banda (calamar y merluza)** (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) **Huevos a la jardinera** **Ensalada de lechuga, tomate y maíz** **Fruta de temporada**=0.5 Rac **Pan** (10 g de pan = 0.5 Rac)	**Garbanzos guisados** (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) **Albóndigas caseras de ternera en salsa** **Salteado de verduritas** **Fruta de temporada** = 1 Rac **Pan integral** (20 gr de pan integral = 1 Rac)
16	17	18	19	20
Crema de calabaza (150 g de crema = 2 Rac) **Hamburguesa mixta a la plancha** **Patatas panadera** (30 g de patata cocida = 0.5 Rac) **Fruta de temporada** = 1 Rac **Pan** (10 g de pan = 0.5 Rac)	**Sopa de fideos integrales ECO** (22.5 g de fideos cocidos escurridos = 0.5 Rac) **Puchero de garbanzos, verduras y pollo** (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) **Zanahoria cocida** **Yogur natural** = 0.5 Rac **Pan integral** (20 g de pan integral= 1 Rac)	**Arroz con salsa de tomate** (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) **Filete de pollo en salsa** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta de temporada** = 1 Rac	**Espaguetis con salsa de queso** (115 g de pasta cocida escurrida = 2.5 Rac) **Merluza al horno** **Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria** **Fruta de temporada** = 1 Rac **Pan** (10 g de pan = 0.5 Rac)	**Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)** (110 g de alubias cocidas escurridas = 2 Rac) **Tortilla de calabacín y patata** (115 g de tortilla de patata y calabacín = 1.5 Rac) **Ensalada de lechuga con atún** **Fruta de temporada** = 0.5 Rac
23	24	25	26	27
Macarrones integrales pomodoro con orégano (115 g de pasta cocida escurrida = 2.5 Rac) **Palometa al horno** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta de temporada**= 1 Rac **Pan** (10 g de pan = 0.5 Rac)	**Judías verdes rehogadas** (125 g judías verdes cocidas= 0.5 Rac) **Jamoncitos de pollo en salsa de verduras** **Patatas dado** (45 g de patata frita = 1.5 Rac) **Fruta de temporada** = 1 Rac **Pan integral** (20 g de pan integral= 1 Rac)	**Lentejas estofadas con calabaza** (100 g de lentejas cocidas escurrida = 2 Rac) **Tortilla francesa con queso** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta de temporada** = 1 Rac **Pan** (20 g de pan = 1 Rac)	**Arroz mexicano** (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) **Boloñesa de pollo con verduritas** **Nachos** (7.5 g de nachos = 0.5 RAC) **Yogur natural** = 0.5 Rac	**Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino** (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) **Estofado de cerdo en salsa** **Jardinera de verduras** **Fruta de temporada** = 1 Rac **Pan integral** (20 gr de pan integral = 1 Rac)
30				
Paella Valenciana (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) **Abadejo al horno** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta de temporada** = 1 Rac				



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.
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



OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
    - Pera 100 g
    - Manzana 100 g
    - Plátano 50 g

SEGÚN SU TEMPORALIDAD :

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.
Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)

Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



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.
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 we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN GLUTEN Y LECHE NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc	4 *Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 80g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 632 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,8g 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) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc	11 Crema de calabacín *Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 67g 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) 689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc	13 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 651 Kcal 23,8g Prot 29,4g Lip 63,1g 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 Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 30,5g Prot 9,9g Lip 93,7g Hc	18 Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc	19 *Espaguetis al ajillo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 649 Kcal 21g Prot 19,9g Lip 91,7g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 629 Kcal 25,3g Prot 23,5g Lip 89,1g 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 Judías verdes rehogadas *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 54,7g Prot 26,1g Lip 59,8g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 643 Kcal 21,6g Prot 23,8g Lip 74,1g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 684 Kcal 23,7g Prot 16,9g Lip 102,9g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc
30 Paella Valenciana * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14) 732 Kcal 30,5g Prot 24,3g Lip 92,8g 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 619 Kcal 28,7g Prot 27,9g Lip 57,2g Hc	4 *Sopa de ave de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 695 Kcal 31,2g Prot 23,8g Lip 79,6g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 632 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,8g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14,6,7) 690 Kcal 28,2g Prot 25,5g Lip 69,2g Hc	11 Crema de calabacín *Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 67g 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) 689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,6) 753 Kcal 27,6g Prot 39,5g Lip 62g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 18g Prot 33,1g Lip 71,1g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 672 Kcal 34,6g Prot 14,3g Lip 83,7g Hc	18 Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g 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 con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 629 Kcal 25,3g Prot 23,5g Lip 89,1g 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 Judías verdes rehogadas *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 54,7g Prot 26,1g Lip 59,8g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 667 Kcal 23,5g Prot 25,4g Lip 74,3g 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) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc
30 Paella Valenciana * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14) 732 Kcal 30,5g Prot 24,3g Lip 92,8g 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 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN HUEVO, LEGUMBRE, PESCADO Y MARISCO 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 Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 765 Kcal 29,3g Prot 27,9g Lip 87,3g 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 Pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 700 Kcal 30,4g Prot 23,5g Lip 87,4g Hc	6 *Macarrones con champiñón Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 777 Kcal 26,5g Prot 14,1g Lip 85,8g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Arroz integral con zanahoria y calabacín Cinta de lomo a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 772 Kcal 30,3g Prot 36,8g Lip 68g 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 con verduras Pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 700 Kcal 30,4g Prot 23,6g Lip 86,5g Hc	13 Guiso de patatas con verduras *Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g 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 Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 682 Kcal 40,5g Prot 17,5g Lip 72,9g 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 Pavo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 673 Kcal 34,5g Prot 30,6g Lip 61,5g Hc	20 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 718 Kcal 23,9g Prot 24,7g Lip 87,9g Hc
23 *Macarrones con tomate *Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 730 Kcal 19,8g Prot 31,1g Lip 64,4g 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 Pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 578 Kcal 28,3g Prot 23,7g Lip 55,3g 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 de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 23g Prot 29,9g 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 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN HUEVO 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 sin alérgenos (14,1,7) 726 Kcal 22,6g Prot 40,5g Lip 63,6g Hc	4 *Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 27,9g Prot 11,6g Lip 92,2g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 34,3g Prot 17,2g Lip 81,6g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14,6,7) 690 Kcal 28,2g Prot 25,5g Lip 69,2g 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) Pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,12,14) 738 Kcal 33,3g Prot 26,9g Lip 86,3g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,6) 838 Kcal 28g Prot 39,6g Lip 79,6g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 18g Prot 33,1g Lip 71,1g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 672 Kcal 34,6g Prot 14,3g Lip 83,7g 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 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 con verduras (zanahoria y pimiento) Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 626 Kcal 36,2g Prot 23,4g Lip 75,1g Hc
23 *Macarrones con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 660 Kcal 36,2g Prot 17,6g Lip 62,4g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza *Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 632 Kcal 29,7g Prot 18,5g Lip 72,6g 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 con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 697 Kcal 36,2g Prot 27,1g Lip 66,4g 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				



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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN LECHE NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 642 Kcal 28g Prot 24,1g Lip 76,6g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,14) 608 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 81,5g 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 (14,3,4,1) 629 Kcal 20,3g Prot 24,2g Lip 85,7g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,6,1) 670 Kcal 26,2g Prot 21,5g Lip 79,2g 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 con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan (14,6,1) 734 Kcal 26,3g Prot 29,8g Lip 80,7g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1,14) 608 Kcal 29,9g Prot 12,8g Lip 83,4g 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 al ajillo Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 669 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 81,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan (14,3,4,1) 626 Kcal 27,4g Prot 23,9g Lip 89,1g 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 (1,14) 737 Kcal 57g Prot 29,5g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 641 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Fruta de temporada Pan (6,1) 628 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 91,6g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1) 694 Kcal 38,3g Prot 27,5g Lip 66,4g 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN LEGUMBRE, PESCADO Y MARISCO 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 Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 765 Kcal 29,3g Prot 27,9g Lip 87,3g 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 Pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 700 Kcal 30,4g Prot 23,5g Lip 87,4g Hc	6 *Macarrones con champiñón Tortilla francesa Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 827 Kcal 13,2g Prot 20,1g Lip 100g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Arroz integral con zanahoria y calabacín Cinta de lomo a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 772 Kcal 30,3g Prot 36,8g Lip 68g 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 con verduras Huevos a la jardinera Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 651 Kcal 18,8g Prot 23g Lip 88,4g Hc	13 Guiso de patatas con verduras *Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g 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 Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 682 Kcal 40,5g Prot 17,5g Lip 72,9g 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 Pavo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 673 Kcal 34,5g Prot 30,6g Lip 61,5g Hc	20 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 722 Kcal 12,9g Prot 24,8g Lip 101,9g Hc
23 *Macarrones con tomate Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 619 Kcal 12,8g Prot 22g Lip 64,6g 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 de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 23g Prot 29,9g 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 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN LEGUMBRE 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 Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 765 Kcal 29,3g Prot 27,9g Lip 87,3g 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,4,14) 780 Kcal 10,5g Prot 20,7g Lip 90g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Arroz integral con zanahoria y calabacín Cinta de lomo a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 772 Kcal 30,3g Prot 36,8g Lip 68g 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) 689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc	13 Guiso de patatas con verduras *Albóndigas de ternera caseras en salsa Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g 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 Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 682 Kcal 40,5g Prot 17,5g Lip 72,9g 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 711 Kcal 15g Prot 22,9g Lip 101,7g 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				



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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS NOVIEMBRE 2026

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) 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 Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 667 Kcal 23,8g Prot 24,1g Lip 90,6g 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 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 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 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 Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 628 Kcal 26g Prot 26,3g Lip 84,2g 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 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.

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN PESCADO, MARISCO Y CERDO NOVIEMBRE 2026

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 ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,14) 745 Kcal 31,1g Prot 30,7g Lip 81,2g 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 Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 667 Kcal 23,8g Prot 24,1g Lip 90,6g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan integral (14,3,7,1,6,10,11) 630 Kcal 30,2g Prot 27,8g Lip 53,8g 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 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 654 Kcal 24g Prot 29,4g Lip 63,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g 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 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 Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 628 Kcal 26g Prot 26,3g Lip 84,2g 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 con zanahoria y calabacín Fajita mariachi (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan (1,6) 758 Kcal 25,8g Prot 18g Lip 121,1g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Tortilla de patata Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (3,14,1,6,10,11) 711 Kcal 26,2g Prot 31g Lip 73,9g Hc
30 Paella de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (3,14,1) 671 Kcal 15,8g Prot 22,5g Lip 99,1g 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 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN PESCADO, MARISCO Y FRUTOS SECOS 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 sin alérgenos (14,1,7) 726 Kcal 22,6g Prot 40,5g Lip 63,6g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,14) 734 Kcal 32,7g Prot 26,9g Lip 81,1g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 30,5g Prot 26,5g Lip 87,4g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 679 Kcal 21g Prot 23,2g Lip 95,8g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (14,6,7) 690 Kcal 28,2g Prot 25,5g Lip 69,2g 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 con verduras Huevos a la jardinera Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 651 Kcal 18,8g Prot 23g Lip 88,4g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,6) 838 Kcal 28g Prot 39,6g Lip 79,6g 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 fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (1,14,7) 687 Kcal 32,2g Prot 16,8g Lip 85,5g 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 Pavo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,14) 767 Kcal 39,6g Prot 31,5g Lip 77,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 640 Kcal 23,2g Prot 25,4g Lip 89,3g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,14) 618 Kcal 17,9g Prot 22,8g Lip 78,6g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 667 Kcal 23,5g Prot 25,4g Lip 74,3g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (1,6) 750 Kcal 25,7g Prot 20,6g Lip 112,3g Hc	27 Cazulita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc
30 Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 23g Prot 29,9g 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 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN PLV, LECHE, TERNERA, GLUTEN Y LEGUMBRE (12 NOVIEMBRE 202

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) 747 Kcal 25,2g Prot 23,5g Lip 97,4g 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,4,14) 780 Kcal 10,5g Prot 20,7g Lip 90g 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) 603 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 67g 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) 689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc	13 Guiso de patatas con verduras Albóndigas de pollo en salsa Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 467 Kcal 23,2g Prot 21,4g Lip 43,1g Hc
16 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca al ajillo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 682 Kcal 21,3g Prot 35,3g Lip 66,4g 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 (14) 654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc	19 *Espaguetis al ajillo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 649 Kcal 21g Prot 19,9g Lip 91,7g Hc	20 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 711 Kcal 15g Prot 22,9g Lip 101,7g 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 Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 760 Kcal 55,7g Prot 26,5g Lip 66,9g Hc	25 Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 620 Kcal 11,2g Prot 20,3g Lip 85,8g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa de pollo con verduras Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos 737 Kcal 26g Prot 25,6g Lip 93,7g 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) 732 Kcal 30,5g Prot 24,3g Lip 92,8g 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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN PLV, LECHE, TERNERA Y HUEVO NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc	4 * Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos, verduras y pollo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 658 Kcal 29,7g Prot 12,4g Lip 92,4g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 629 Kcal 34,3g Prot 17,2g Lip 81,6g 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) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g 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) Pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 12 , 14) 738 Kcal 33,3g Prot 26,9g Lip 86,3g Hc	13 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 6) 737 Kcal 24,2g Prot 29,4g Lip 80,7g Hc
16 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca al ajillo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 682 Kcal 21,3g Prot 35,3g Lip 66,4g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 30,5g Prot 9,9g Lip 93,7g 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 al ajillo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 649 Kcal 21g Prot 19,9g Lip 91,7g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4) 626 Kcal 36,2g Prot 23,4g Lip 75,1g Hc
23 *Macarrones con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 660 Kcal 36,2g Prot 17,6g Lip 62,4g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza *Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 632 Kcal 29,7g Prot 18,5g Lip 72,6g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 684 Kcal 23,7g Prot 16,9g Lip 102,9g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 697 Kcal 36,2g Prot 27,1g Lip 66,4g 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				



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.

algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

SIN PLV, LECHE, TERNERA Y LEGUMBRE NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL 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) 747 Kcal 25,2g Prot 23,5g Lip 97,4g 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,4,14) 780 Kcal 10,5g Prot 20,7g Lip 90g 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) 603 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 67g 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) 689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc	13 Guiso de patatas con verduras Albóndigas de pollo en salsa Salteado de verduritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 553 Kcal 23,6g Prot 21,4g Lip 60,7g Hc
16 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca al ajillo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 682 Kcal 21,3g Prot 35,3g Lip 66,4g 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 al ajillo Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,4,14) 660 Kcal 23,1g Prot 20,8g Lip 90,3g Hc	20 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 711 Kcal 15g Prot 22,9g Lip 101,7g 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 Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 620 Kcal 11,2g Prot 20,3g Lip 85,8g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa de pollo con verduras Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos 737 Kcal 26g Prot 25,6g Lip 93,7g 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				



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.