algadi we care

COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

MENÚ INFANTIL NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas Cordon bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Pan integral (14,1,7,6,10,11) 687 Kcal 24,8g Prot 41,4g Lip 52g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 627 Kcal 29g Prot 23,8g Lip 70,1g Hc	5 Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 531 Kcal 22,1g Prot 17,5g Lip 70,5g Hc	6 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 595 Kcal 19,4g Prot 23,7g Lip 76,8g 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) 671 Kcal 30,7g Prot 26,1g Lip 63,7g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 580 Kcal 27g Prot 24,4g Lip 62,9g Hc	12 Arroz con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,3,1) 685 Kcal 18,3g Prot 23,9g Lip 96,9g 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) 677 Kcal 25,2g Prot 32g Lip 63,2g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 598 Kcal 19,1g Prot 30,4g Lip 63,3g 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) 617 Kcal 34,8g Prot 17,7g Lip 68,2g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 585 Kcal 27,5g Prot 17,9g Lip 73,6g Hc	19 Espaguetis con salsa de queso Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,7,3,4,14) 647 Kcal 28,5g Prot 23,3g Lip 78,9g Hc	20 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral (6,14,3,1,10,11) 536 Kcal 20,6g Prot 22,9g Lip 69,6g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Abadejo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 632 Kcal 29,5g Prot 21,3g Lip 77,2g Hc	24 Crema de judías verdes Filete de pollo al horno Patatas dado Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 542 Kcal 27,2g Prot 22,3g Lip 54,5g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,7,14,1) 656 Kcal 25,4g Prot 25,5g Lip 74g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan (6,1) 623 Kcal 23,4g Prot 14,7g Lip 96,9g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 685 Kcal 38,5g Prot 27,6g Lip 64,1g Hc
30 Paella de verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 684 Kcal 28,7g Prot 21,4g Lip 93g 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.