algadi we care **COLEGIO FUNDACION CALDEIRO**

MENÚ BASAL OCTUBRE 2025

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1,4,14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2 Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1) 466 Kcal 27,7g Prot 14,3g Lip 53,2g	3 Guiso de patatas con rape Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4,14,1,3,6,7,10,11) 697 Kcal 18,5g Prot 33g Lip 77,1g Hc
6 Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1,3,4) 674 Kcal 35,4g Prot 20,6g Lip 81,4g Hc	7 Fideuá de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,14,6,10,11) 722 Kcal 21,5g Prot 27g Lip 90,4g Hc	8 Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,6,7,14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	9 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1,14) 609 Kcal 29,8g Prot 14,6g Lip 86,8g Hc	10 Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,6,4,7,1,10,11) 582 Kcal 21,6g Prot 23,7g Lip 61,8g Hc
13	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan / Pan integral (3,14,1,6,10,11) 806 Kcal 21,4g Prot 35,3g Lip 99g Hc	15 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (1,3) 649 Kcal 21g Prot 25,3g Lip 63,3g Hc	16 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14,1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17 Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6,7,14,4,1,10,11) 687 Kcal 36,7g Prot 25,4g Lip 69,9g Hc
20 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14,1,6,7,9) 607 Kcal 19,2g Prot 20,1g Lip 80,7g Hc	21 Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan / Pan integral (6,7,14,1,10,11) 617 Kcal 26,6g Prot 31,1g Lip 57,1g Hc	22 Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23 Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta de temporada Pan (3,6,1,4,14) 780 Kcal 20,2g Prot 23,4g Lip 115,5g Hc	24 Sopa de cocido Cocido completo:ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,3,6,7,14,10,11) 728 Kcal 37,7g Prot 25,9g Lip 79g Hc
27 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1,6,7,14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	28 Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,4,14,6,10,11) 549 Kcal 14g Prot 16,3g Lip 82,6g Hc	29 Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan (6,7,14,3,1) 783 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 88,2g Hc	30 Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1,6,7) 597 Kcal 14,3g Prot 24,1g Lip 78,2g Hc	31 Sopa de puchero de garbanzos Bacalao en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1,6,7,14,4,10,11) 684 Kcal 36,2g Prot 23,8g Lip 76,5g 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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col: (T.S. Nº2816) / H.C Col: CYL00366/ R.N (T.S)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi | educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES		PUEDES CENAR	
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

SAMYGREEN

Alimentación variada

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

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

MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten