algadi

UN VIAJE POR LA COMIDA DE

México

MIÉRCOLES, 15 DE NOVIEMBRE

Frijoles

Fajita de lomo y verduras con Nachos

Gelatina "ranchera" de fresa

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1,14,6) 600 Kcal 29,7g Prot 17,8g Lip 75,4g	3 Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (6,7,14,1,4,3) 667 Kcal 30,9g Prot 18,3g Lip 55,5g
6 Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3,1) 613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc	7 Espirales al ajillo Varitas de merluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,4,6) 728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g	8 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 721 Kcal 34,2g Prot 29,8g Lip 74,7g	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7,1,6) 704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14,4,1,6) 685 Kcal 29,2g Prot 11,6g Lip 72,9g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14,1,6) 670 Kcal 20,5g Prot 24g Lip 88,3g Hc	15 JORNADA MEXICANA Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa (1,7,6) 712 Kcal 36,8g Prot 19,9g Lip 91,8g	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1,3,6) 647 Kcal 22,3g Prot 19g Lip 53,1g Hc	17 Garbanzos guisados Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (6,7,14,1,3,4) 776 Kcal 40g Prot 28,9g Lip 70,8g Hc
20 Arroz a la milanesa Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,1,4) 661 Kcal 16,6g Prot 19,7g Lip 99,7g	21 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3,1,6) 616 Kcal 17,3g Prot 21,6g Lip 57,4g	22 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 721 Kcal 34,2g Prot 29,8g Lip	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1,14,6) 682 Kcal 29,6g Prot 20,9g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14,1,4,7,6) 665 Kcal 36,6g Prot 10,7g Lip 72g Hc
27 Lentejas ECO estofadas con verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,6,7,1) 601 Kcal 28,2g Prot 15,7g Lip 58,7g	28 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 657 Kcal 31g Prot 16,7g Lip 54,1g Hc	29 Paella de verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (2,4,12,14,1,6) 756 Kcal 20,5g Prot 25,7g Lip 106,3g	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo de sajonia en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,6,7,1) 496 Kcal 27g Prot 18,5g Lip 47,6g 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

eco

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

COLEGIO CLARET -MADRID

DIETA HIPERLIPIDEMIA NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con orégano Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1,14,6) 560 Kcal 29,3g Prot 15,6g Lip 71,6g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,4,1,3) 487 Kcal 23g Prot 8,4g Lip 52,6g Hc
6 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,1,6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc	7 Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,4,6) 596 Kcal 27,3g Prot 8,8g Lip 72,2g Hc	8 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,6) 598 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,6g	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby Fruta del tiempo (14,1,6) 499 Kcal 22,4g Prot 14,8g Lip 49,4g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,4,1,6) 570 Kcal 25,3g Prot 11,1g Lip 49,4g	14 Arroz con zanahoria y calabacin Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3,14,1,6) 610 Kcal 19,8g Prot 18,2g Lip 80,3g	15 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14,1,6) 500 Kcal 33,5g Prot 15,6g Lip 66,8g	16 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera casera a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo (1,3,6) 506 Kcal 34g Prot 19,3g Lip 43,7g Hc	17 Garbanzos con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,4,1,3) 589 Kcal 31,2g Prot 11,6g Lip 62,4g
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4,14,1,6) 621 Kcal 24g Prot 8,1g Lip 83,1g Hc	21 Acelgas rehogadas Tortilla francesa casera con jamón de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3,6,7,1) 493 Kcal 16,6g Prot 16,5g Lip 44,3g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,6) 598 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip	23 Espaguetis con verduras Lacón a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo (1,14,6) 641 Kcal 28,9g Prot 18,8g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo (14,4,1,6) 567 Kcal 33,1g Prot 8,5g Lip 68,9g Hc
27 Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,1,6) 542 Kcal 24,4g Prot 13,6g Lip 57,1g	28 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14,1,6) 601 Kcal 30,4g Prot 13,8g Lip 48,4g	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1,4,14,6) 632 Kcal 25g Prot 8,5g Lip 84,5g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo de sajonia plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,6,7,1) 444 Kcal 24,9g Prot 14,6g Lip 46g Hc	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ INFANTIL NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1,14,6) 600 Kcal 29,7g Prot 17,8g Lip 75,4g	3 Patatas con verduras frescas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,1,4,7,3) 584 Kcal 26,6g Prot 10,7g Lip 55,2g
6 Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3,1) 613 Kcal 27,1g Prot 25g Lip 62,3g Hc	7 Espirales al ajillo Varitas de merluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,4,6) 728 Kcal 24,5g Prot 25,4g Lip 95,6g	8 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 721 Kcal 34,2g Prot 29,8g Lip 74,7g	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7,1,6) 704 Kcal 25,5g Prot 21,8g Lip 54g Hc
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Merluza al horno Cuscús Fruta del tiempo (14,4,1,6) 633 Kcal 25,6g Prot 8,3g Lip 72,3g Hc	14 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (3,14,1,6) 597 Kcal 14,5g Prot 19,5g Lip 84,8g	15 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo en salsa Zanahoria baby Gelatina de fresa (14,1,6,9) 606 Kcal 32,9g Prot 18,5g Lip 72,2g	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1,3,6) 647 Kcal 22,3g Prot 19g Lip 53,1g Hc	17 Garbanzos guisados Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (6,7,14,1,3,4) 776 Kcal 40g Prot 28,9g Lip 70,8g Hc
20 Arroz hortelano Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,7,14,6) 625 Kcal 13,9g Prot 15,9g Lip 99,7g	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3,1,6) 707 Kcal 19,3g Prot 21,8g Lip 79,4g	22 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 721 Kcal 34,2g Prot 29,8g Lip	23 Macarrones con verduras Lacón a la plancha Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1,14,6) 786 Kcal 32,5g Prot 21,4g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14,1,4,7,6) 665 Kcal 36,6g Prot 10,7g Lip 72g Hc
27 Lentejas ECO estofadas con verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,6,7,1) 601 Kcal 28,2g Prot 15,7g Lip 58,7g	28 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 657 Kcal 31g Prot 16,7g Lip 54,1g Hc	29 Paella de verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (2,4,12,14,1,6) 685 Kcal 30g Prot 12,1g Lip 83,4g Hc	30 Crema de judías verdes Lomo de sajonia en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,6,7,1) 496 Kcal 27g Prot 18,5g Lip 47,6g Hc	

eco

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTO SECOS	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (1,14) 621 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 84,1g	3 Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (6,7,14,1,4) 686 Kcal 28,1g Prot 17,4g Lip 65,1g
6 Lentejas ECO de la abuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (6,7,14,3) 634 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 71g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,4) 593 Kcal 25g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc	8 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 742 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip 83,4g	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7) 724 Kcal 23,5g Prot 21,4g Lip 62,7g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14,4,1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14) 691 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 97g Hc	15 Frijoles Fajita de lomo y verduras Nachos Gelatina de fresa (1,7) 733 Kcal 34,8g Prot 19,4g Lip 100,5g Hc	16 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1,3) 668 Kcal 20,3g Prot 18,5g Lip 61,8g	17 Garbanzos guisados Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (6,7,14,4) 774 Kcal 35,3g Prot 27,2g Lip 81,6g
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,4,14) 709 Kcal 25,8g Prot 10,8g Lip 92,2g	21 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3) 637 Kcal 15,3g Prot 21,2g Lip 66,1g	22 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 742 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (1,14) 703 Kcal 27,6g Prot 20,4g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14,1,4,7) 685 Kcal 34,7g Prot 10,3g Lip 80,7g
27 Lentejas ECO estofadas con verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,6,7) 622 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 67,4g	28 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (2,4,12,14) 679 Kcal 25,8g Prot 11,6g Lip 90,3g	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo de sajonia en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,6,7) 517 Kcal 25g Prot 18,1g Lip 56,3g 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

eco

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN GLUTEN, LECHE Y HUEVO NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc
6 Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14 , 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	14 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14 , 4) 601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g Hc
27 Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4 , 14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 476 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 56,8g	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 4 , 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc
6 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14 , 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14 , 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 4 , 7) 663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14 , 4 , 7) 681 Kcal 33,9g Prot 10,3g Lip 80,9g
27 Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 563 Kcal 22,4g Prot 13,1g Lip 65,7g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4 , 14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo de sajonia en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14 , 6 , 7) 517 Kcal 25g Prot 18,1g Lip 56,3g Hc	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN HUEVO Y LEGUMBRE NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 4 , 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc
6 Patatas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 461 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 59,7g	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo (4 , 14) 586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g	8 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14 , 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14 , 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	14 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g	15 Macarrones al ajillo Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa 719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 4 , 7) 560 Kcal 22,8g Prot 14,3g Lip 70,1g
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Merluza en salsa verde Zanahoria asada Yogur sabor (14 , 4 , 7) 671 Kcal 22,8g Prot 10,6g Lip 64,8g
27 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 461 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 59,7g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4 , 14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 22,2g Prot 14,8g Lip 57,4g	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN HUEVO Y PESCADO NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 540 Kcal 23,3g Prot 11,2g Lip 70,3g
6 Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	7 Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo 716 Kcal 26,5g Prot 15,4g Lip 88,8g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14 , 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Chuleta de cerdo al ajillo Cuscús Fruta del tiempo (14 , 1) 673 Kcal 22,8g Prot 21,6g Lip 80,7g	14 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 7) 636 Kcal 30,6g Prot 17,3g Lip 73,3g
20 Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 611 Kcal 22,9g Prot 14,9g Lip 91,3g	21 Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14 , 7) 586 Kcal 33,2g Prot 11,6g Lip 79,3g
27 Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 26g Prot 14,7g Lip 91,8g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo de sajonia en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14 , 6 , 7) 517 Kcal 25g Prot 18,1g Lip 56,3g Hc	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN HUEVO NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 4 , 7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc
6 Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14 , 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14 , 4 , 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	14 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 4 , 7) 663 Kcal 31g Prot 17,5g Lip 80,1g Hc
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor (14 , 4 , 7) 681 Kcal 33,9g Prot 10,3g Lip 80,9g
27 Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4 , 14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo de sajonia en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14 , 6 , 7) 517 Kcal 25g Prot 18,1g Lip 56,3g 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

eco

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN LECHE Y FRUTOS SECOS NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc
6 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14 , 4 , 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 4) 582 Kcal 28,1g Prot 15,2g Lip 80,5g
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (14 , 4) 601 Kcal 31,1g Prot 8g Lip 81,3g Hc
27 Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 563 Kcal 22,4g Prot 13,1g Lip 65,7g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4 , 14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 476 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 56,8g	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN LECHE Y HUEVO NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur de soja (14 , 4 , 6) 515 Kcal 24,9g Prot 9,8g Lip 52,4g Hc
6 Lentejas ECO estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur de soja (14 , 6) 594 Kcal 25,2g Prot 21,4g Lip 49,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14 , 4 , 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	14 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 619 Kcal 27,8g Prot 11,7g Lip 96,1g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja (14 , 4 , 6) 575 Kcal 32,5g Prot 17,5g Lip 67,1g
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 551 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 59,1g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja (14 , 4 , 6) 594 Kcal 35,4g Prot 10,3g Lip 67,9g
27 Lentejas ECO estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 547 Kcal 31,2g Prot 15,3g Lip 65g Hc	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4 , 14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 476 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 56,8g	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN LECHE Y LEGUMBRE NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 522 Kcal 20,5g Prot 7,5g Lip 65,8g Hc
6 Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo (4 , 14) 586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g	8 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta del tiempo (14) 601 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 63,3g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14 , 4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15 Macarrones al ajillo Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 773 Kcal 23,4g Prot 25,9g Lip 111g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 4) 480 Kcal 20g Prot 12g Lip 70,5g Hc
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo (14 , 4) 590 Kcal 19,9g Prot 8,4g Lip 65,2g Hc
27 Patatas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 477 Kcal 12,2g Prot 12,4g Lip 60,5g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4 , 14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 22,2g Prot 14,8g Lip 57,4g	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN LECHE NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur de soja (14 , 4 , 6) 515 Kcal 24,9g Prot 9,8g Lip 52,4g Hc
6 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (4) 594 Kcal 21,4g Prot 12,2g Lip 95,7g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur de soja (14 , 6) 594 Kcal 25,2g Prot 21,4g Lip 49,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Cuscús Fruta del tiempo (14 , 4 , 1) 706 Kcal 27,2g Prot 11,1g Lip 81,6g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Patatas dado Fruta del tiempo (14) 621 Kcal 32,3g Prot 23,1g Lip 82,6g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Garbanzos con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja (14 , 4 , 6) 575 Kcal 32,5g Prot 17,5g Lip 67,1g
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4 , 14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja (14 , 4 , 6) 594 Kcal 35,4g Prot 10,3g Lip 67,9g
27 Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 563 Kcal 22,4g Prot 13,1g Lip 65,7g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4 , 14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14) 476 Kcal 23,1g Prot 14,2g Lip 56,8g	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

S/ lg, crustáceos, moluscos, setas y f.secos NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 540 Kcal 23,3g Prot 11,2g Lip 70,3g
6 Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g	7 Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 708 Kcal 26g Prot 15,4g Lip 89,5g Hc	8 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14 , 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Chuleta de cerdo al ajillo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 627 Kcal 20,2g Prot 21,1g Lip 73,3g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15 Macarrones al ajillo Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa 719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 7) 533 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 63,3g
20 Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 611 Kcal 22,9g Prot 14,9g Lip 91,3g	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Zanahoria asada Yogur sabor (14 , 7) 576 Kcal 22,1g Prot 11,9g Lip 63,2g
27 Patatas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 477 Kcal 12,2g Prot 12,4g Lip 60,5g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 26g Prot 14,7g Lip 91,8g Hc	30 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 22,2g Prot 14,8g Lip 57,4g	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN LEGUMBRE NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,4,7) 602 Kcal 23,4g Prot 9,8g Lip 65,4g Hc
6 Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3) 463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g	7 Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo (4,14) 586 Kcal 20,9g Prot 12,1g Lip 96,4g	8 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Salmón al horno Arroz pilaf Fruta del tiempo (14,4) 660 Kcal 24,6g Prot 10,7g Lip 74,2g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15 Macarrones al ajillo Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa 719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Patatas guisadas con verduras frescas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14,4,7) 560 Kcal 22,8g Prot 14,3g Lip 70,1g
20 Arroz con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (4,14) 642 Kcal 22,1g Prot 7,7g Lip 91,8g Hc	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Merluza en salsa verde Zanahoria asada Yogur sabor (14,4,7) 671 Kcal 22,8g Prot 10,6g Lip 64,8g
27 Patatas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3) 477 Kcal 12,2g Prot 12,4g Lip 60,5g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (4,14) 655 Kcal 22,9g Prot 8,1g Lip 93,8g Hc	30 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 607 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 62,9g	

eco

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTO SECOS	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN PESCADO Y LEGUMBRE NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 540 Kcal 23,3g Prot 11,2g Lip 70,3g
6 Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 463 Kcal 10,7g Prot 17,8g Lip 62,7g	7 Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 708 Kcal 26g Prot 15,4g Lip 89,5g Hc	8 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14 , 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Chuleta de cerdo al ajillo Arroz pilaf Fruta del tiempo (14) 627 Kcal 20,2g Prot 21,1g Lip 73,3g	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3 , 14) 688 Kcal 18,5g Prot 23,6g Lip 96,7g	15 Macarrones al ajillo Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa 719 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 114,3g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 7) 533 Kcal 22,4g Prot 14,1g Lip 63,3g
20 Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 611 Kcal 22,9g Prot 14,9g Lip 91,3g	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo 618 Kcal 28,7g Prot 29g Lip 56,4g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Filete de pavo al limón Zanahoria asada Yogur sabor (14 , 7) 576 Kcal 22,1g Prot 11,9g Lip 63,2g
27 Patatas estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 477 Kcal 12,2g Prot 12,4g Lip 60,5g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 26g Prot 14,7g Lip 91,8g Hc	30 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo (14) 536 Kcal 22,2g Prot 14,8g Lip 57,4g	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN PESCADO Y MARISCO NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14,1,6) 568 Kcal 25,9g Prot 14,3g Lip 79,4g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,7,1,3) 521 Kcal 26,1g Prot 12,1g Lip 60,7g
6 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,1,6) 528 Kcal 22,9g Prot 19g Lip 59,3g Hc	7 Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo (1,6) 695 Kcal 28,5g Prot 15,9g Lip 80,1g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14,1,6) 592 Kcal 29,6g Prot 16,9g Lip 76,4g	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14,7,1,6) 661 Kcal 25,7g Prot 21,9g Lip 54,2g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Chuleta de cerdo al ajillo Cuscús Fruta del tiempo (14,1,6) 652 Kcal 24,8g Prot 22g Lip 72g Hc	14 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (3,14,1,6) 667 Kcal 20,4g Prot 24g Lip 88g Hc	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14,1,6) 546 Kcal 33,2g Prot 16,4g Lip 77,2g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo (1,6) 498 Kcal 34g Prot 16,4g Lip 46,7g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14,7,1,3) 617 Kcal 33,3g Prot 18,2g Lip 63,7g
20 Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,1,6) 590 Kcal 24,9g Prot 15,4g Lip 82,6g	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,3,1,6) 623 Kcal 16,8g Prot 21,6g Lip 63,9g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14,1,6) 592 Kcal 29,6g Prot 16,9g Lip	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14,1,6) 639 Kcal 25,3g Prot 15,1g Lip	24 Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14,7,1,6) 565 Kcal 35,2g Prot 12,1g Lip 70,6g
27 Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14,3,1,6) 542 Kcal 24,4g Prot 13,6g Lip 57,1g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14,1,6) 657 Kcal 31g Prot 16,7g Lip 54,1g Hc	29 Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,6) 597 Kcal 28g Prot 15,1g Lip 83,1g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo de sajonia en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14,6,7,1) 496 Kcal 27g Prot 18,5g Lip 47,6g Hc	

eco

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

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

SIN PESCADO, MARISCO Y FRUTOS SECOS NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta del tiempo (14) 589 Kcal 23,9g Prot 13,8g Lip 88,1g	3 Patatas guisadas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 540 Kcal 23,3g Prot 11,2g Lip 70,3g
6 Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 549 Kcal 21g Prot 18,5g Lip 68g Hc	7 Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo 716 Kcal 26,5g Prot 15,4g Lip 88,8g	8 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g Hc	9	10 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur sabor (14 , 7) 681 Kcal 23,7g Prot 21,4g Lip 62,9g
13 Crema de verduras frescas (calabacín y puerro) Chuleta de cerdo al ajillo Cuscús Fruta del tiempo (14 , 1) 673 Kcal 22,8g Prot 21,6g Lip 80,7g	14 Garbanzos con verduras Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo (14 , 3) 639 Kcal 24,8g Prot 25,6g Lip 76g Hc	15 Alubias pintas con verduras Lomo salteado Nachos Gelatina de fresa (14) 566 Kcal 31,2g Prot 15,9g Lip 85,9g	16 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo 519 Kcal 32,1g Prot 15,9g Lip 55,4g	17 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (14 , 7) 685 Kcal 24,2g Prot 15,2g Lip 94g Hc
20 Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 611 Kcal 22,9g Prot 14,9g Lip 91,3g	21 Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14 , 3) 644 Kcal 14,8g Prot 21,1g Lip 72,6g	22 Sopa de cocido Cocido completo Repollo rehogado Fruta del tiempo (14) 613 Kcal 27,7g Prot 16,5g Lip 85g	23 Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo (14) 660 Kcal 23,4g Prot 14,6g Lip	24 Alubias blancas estofadas Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor (14 , 7) 586 Kcal 33,2g Prot 11,6g Lip 79,3g
27 Lentejas ECO estofadas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14 , 3) 563 Kcal 22,4g Prot 13,1g Lip 65,7g	28 Crema de zanahorias Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo (14) 678 Kcal 29g Prot 16,3g Lip 62,8g Hc	29 Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 618 Kcal 26g Prot 14,7g Lip 91,8g Hc	30 Judías verdes rehogadas con zanahoria Lomo de sajonia en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo (14 , 6 , 7) 517 Kcal 25g Prot 18,1g Lip 56,3g Hc	

eco

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTO SECOS	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	MOLUSCO	ALTRAMUCES	SULFITOS

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366 / J.M.

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	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

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

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental