COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ BASAL

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Coditos con salsa de tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 763 Kcal 51,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	3 Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan 705 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 104,4g Hc
6 Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 547 Kcal 27,2g Prot 30,1g Lip 42,4g Hc	7 Paella mixta Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 857 Kcal 19,7g Prot 22,9g Lip 138g Hc	8 Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 632 Kcal 45,9g Prot 16,8g Lip 77g Hc	9 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc	10 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral 543 Kcal 28,6g Prot 20,9g Lip 72,9g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 662 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 87,6g Hc	14 Arroz tres delicias Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 606 Kcal 19,7g Prot 18,7g Lip 88,4g Hc	15 Crema de zanahoria San jacobo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 649 Kcal 16,1g Prot 23,4g Lip 93,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 511 Kcal 35,4g Prot 16,5g Lip 54,9g Hc	17 Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan 643 Kcal 35,1g Prot 18,9g Lip 83g Hc
20 667 Kcal 33,3g Prot 24,1g Lip 81,9g Hc	21 Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 572 Kcal 43,9g Prot 19,6g Lip 53,6g Hc	23 Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 598 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc	24 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral 486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 559 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 62,7g Hc	28 Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan 553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo de cerdo a la madrileña Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 618 Kcal 27,6g Prot 13,8g Lip 94,6g Hc	31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ INFANTIL

MARZO 2023

algadi

estrategia naos ¡come sano y muévete!

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Coditos con salsa de tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 763 Kcal 51,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	3 Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan 705 Kcal 25,1g Prot 19,1g Lip 104,4g Hc
6 Crema de verduras Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 611 Kcal 27,1g Prot 30,1g Lip 57,9g Hc	7 Paella mixta Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 857 Kcal 19,7g Prot 22,9g Lip 138g Hc	8 Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 632 Kcal 45,9g Prot 16,8g Lip 77g Hc	9 Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 608 Kcal 29,1g Prot 12,5g Lip 91,5g Hc	10 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral 543 Kcal 28,6g Prot 20,9g Lip 72,9g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 662 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 87,6g Hc	14 Arroz tres delicias Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 606 Kcal 19,7g Prot 18,7g Lip 88,4g Hc	15 Crema de zanahoria San jacobo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 649 Kcal 16,1g Prot 23,4g Lip 93,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 511 Kcal 35,4g Prot 16,5g Lip 54,9g Hc	17 Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan 643 Kcal 35,1g Prot 18,9g Lip 83g Hc
20	21 Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 667 Kcal 33,3g Prot 24,1g Lip 81,9g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 572 Kcal 43,9g Prot 19,6g Lip 53,6g Hc	23 Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 598 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc	24 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral 486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc
27 Patatas guisadas con magro Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 574 Kcal 25,9g Prot 23g Lip 63,2g Hc	28 Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan 553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo de cerdo a la madrileña Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 618 Kcal 27,6g Prot 13,8g Lip 94,6g Hc	31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Coditos con salsa de tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 794 Kcal 49,4g Prot 22,7g Lip 95,7g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 694 Kcal 28,6g Prot 26,6g Lip 84,6g Hc	3 Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan sin alérgenos 736 Kcal 23,2g Prot 18,7g Lip 114,6g Hc
6 Crema de verduras Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 642 Kcal 25,2g Prot 29,6g Lip 68,2g Hc	7 Paella mixta Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 664 Kcal 25,3g Prot 9,3g Lip 116g Hc	8 Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 663 Kcal 44g Prot 16,3g Lip 87,2g Hc	9 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 652 Kcal 28,2g Prot 11,5g Lip 105,1g Hc	10 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 571 Kcal 25,9g Prot 20g Lip 84g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 22,7g Prot 23,8g Lip 97,8g Hc	14 Arroz tres delicias Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 637 Kcal 17,8g Prot 18,2g Lip 98,6g Hc	15 Crema de zanahoria Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 595 Kcal 22,8g Prot 19,9g Lip 80,1g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 542 Kcal 33,5g Prot 16,1g Lip 65,2g Hc	17 Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 675 Kcal 33,1g Prot 18,4g Lip 93,2g Hc
20 698 Kcal 31,4g Prot 23,6g Lip 92,1g Hc	21 Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 603 Kcal 41,9g Prot 19,1g Lip 63,8g Hc	23 Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 629 Kcal 31,2g Prot 20,3g Lip 87,8g Hc	24 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 514 Kcal 18,2g Prot 14,9g Lip 76,4g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	28 Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 585 Kcal 27,9g Prot 11,7g Lip 90g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 694 Kcal 28,6g Prot 26,6g Lip 84,6g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN FRUTOS SECOS Y MARISCO

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	3 Arroz murciano Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos 588 Kcal 22,9g Prot 7,3g Lip 103,8g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc	10 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 546 Kcal 25,6g Prot 17,9g Lip 82,5g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc	14 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 658 Kcal 32,1g Prot 18,4g Lip 90,4g Hc
20	21 Lentejas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 612 Kcal 37,6g Prot 15,4g Lip 83,9g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc	24 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 542 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 76,5g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN GLUTEN

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	3 Arroz murciano Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos 588 Kcal 22,9g Prot 7,3g Lip 103,8g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc	10 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 546 Kcal 25,6g Prot 17,9g Lip 82,5g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc	14 Arroz tres delicias Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 655 Kcal 23,2g Prot 14,6g Lip 105,9g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 658 Kcal 32,1g Prot 18,4g Lip 90,4g Hc
20	21 Patatas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 552 Kcal 25,6g Prot 15,2g Lip 77g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc	24 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 542 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 76,5g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN LECHE

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	3 Arroz murciano Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 539 Kcal 19,9g Prot 5g Lip 100,7g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc	10 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 496 Kcal 22,6g Prot 15,6g Lip 79,4g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc	14 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 609 Kcal 29,1g Prot 16,1g Lip 87,3g Hc
20	21 Lentejas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 612 Kcal 37,6g Prot 15,4g Lip 83,9g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc	24 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 493 Kcal 15,4g Prot 15,7g Lip 73,4g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN GLUTEN, LECHE Y HUEVO

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	3 Arroz murciano Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 539 Kcal 19,9g Prot 5g Lip 100,7g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc	10 Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 519 Kcal 31,3g Prot 14,5g Lip 78,5g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 699 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc	14 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 609 Kcal 29,1g Prot 16,1g Lip 87,3g Hc
20 612 Kcal 37,6g Prot 15,4g Lip 83,9g Hc	21 Lentejas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc	24 Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 481 Kcal 20,6g Prot 15,1g Lip 64g Hc
27 Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN HUEVO

MARZO 2023

algadi

estrategia naos ¡come sano y muévete!

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	3 Arroz murciano Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos 588 Kcal 22,9g Prot 7,3g Lip 103,8g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc	10 Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 568 Kcal 34,3g Prot 16,8g Lip 81,6g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 699 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc	14 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 658 Kcal 32,1g Prot 18,4g Lip 90,4g Hc
20 Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc	21 Lentejas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 612 Kcal 37,6g Prot 15,4g Lip 83,9g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc	24 Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 530 Kcal 23,6g Prot 17,3g Lip 67,1g Hc
27 Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN PESCADO

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 722 Kcal 41,6g Prot 19,8g Lip 93,4g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 491 Kcal 25,1g Prot 10g Lip 75,1g Hc	3 Arroz murciano Magro con tomate Yogur sabor Pan 655 Kcal 29,6g Prot 9,8g Lip 91,2g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 639 Kcal 27,4g Prot 33,2g Lip 58g Hc	7 Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 614 Kcal 27,8g Prot 16,2g Lip 88,7g Hc	8 Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 590 Kcal 45,4g Prot 13,7g Lip 74,3g Hc	9 Espaguetis con tomate Filete de cerdo al ajillo Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 649 Kcal 30,7g Prot 15,7g Lip 93,9g Hc	10 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral 518 Kcal 28,3g Prot 18,8g Lip 71,4g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 662 Kcal 20,4g Prot 21,5g Lip 99,3g Hc	14 Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 703 Kcal 31,3g Prot 22,2g Lip 93,9g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 488 Kcal 23,2g Prot 20,2g Lip 54,1g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 466 Kcal 33,9g Prot 16,4g Lip 45,8g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan 658 Kcal 36,4g Prot 21g Lip 79,7g Hc
20 581 Kcal 39,5g Prot 15,9g Lip 73,6g Hc	21 Lentejas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 575 Kcal 41g Prot 18g Lip 61,7g Hc	23 Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 569 Kcal 33,5g Prot 21,8g Lip 67,2g Hc	24 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral 514 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 65,4g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 559 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 62,7g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan 591 Kcal 22,6g Prot 13,4g Lip 93,9g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 491 Kcal 25,1g Prot 10g Lip 75,1g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 681 Kcal 26,1g Prot 24,6g Lip 87,6g Hc	31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN LEGUMBRE

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	3 Arroz con verduras Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos 573 Kcal 22g Prot 7,3g Lip 102,1g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 569 Kcal 18,7g Prot 6,6g Lip 107,6g Hc	10 Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 549 Kcal 20,2g Prot 16,1g Lip 72,9g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc	14 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 531 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 58,5g Hc	17 Sopa de ave Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 498 Kcal 22,7g Prot 12,9g Lip 69,6g Hc
20 	21 Patatas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 552 Kcal 25,6g Prot 15,2g Lip 77g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacin Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 641 Kcal 20,6g Prot 10,4g Lip 114,4g Hc	24 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 542 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 76,5g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN HUEVO Y LEGUMBRE

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	3 Arroz con verduras Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos 573 Kcal 22g Prot 7,3g Lip 102,1g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 569 Kcal 18,7g Prot 6,6g Lip 107,6g Hc	10 Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 572 Kcal 28,9g Prot 14,9g Lip 72g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 699 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc	14 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 531 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 58,5g Hc	17 Sopa de ave Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 498 Kcal 22,7g Prot 12,9g Lip 69,6g Hc
20 552 Kcal 25,6g Prot 15,2g Lip 77g Hc	21 Patatas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacin Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 641 Kcal 20,6g Prot 10,4g Lip 114,4g Hc	24 Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 530 Kcal 23,6g Prot 17,3g Lip 67,1g Hc
27 Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN HUEVO Y PESCADO

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 754 Kcal 39,7g Prot 19,4g Lip 103,6g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	3 Arroz murciano Magro con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 686 Kcal 27,7g Prot 9,4g Lip 101,4g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 646 Kcal 25,9g Prot 15,7g Lip 98,9g Hc	8 Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc	9 Espaguetis con tomate Filete de cerdo al ajillo Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 680 Kcal 28,7g Prot 15,3g Lip 104,1g Hc	10 Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 568 Kcal 34,3g Prot 16,8g Lip 81,6g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 699 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc	14 Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 651 Kcal 25,9g Prot 17,6g Lip 96g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 689 Kcal 34,5g Prot 20,6g Lip 90g Hc
20	21 Lentejas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 612 Kcal 37,6g Prot 15,4g Lip 83,9g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 600 Kcal 31,6g Prot 21,4g Lip 77,4g Hc	24 Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 530 Kcal 23,6g Prot 17,3g Lip 67,1g Hc
27 Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 20,6g Prot 12,9g Lip 104,1g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN LECHE Y HUEVO

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	3 Arroz murciano Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 539 Kcal 19,9g Prot 5g Lip 100,7g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Lentejas estofadas Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 43,4g Prot 13,2g Lip 84,5g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 583 Kcal 21,4g Prot 5,8g Lip 108,7g Hc	10 Alubias pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 519 Kcal 31,3g Prot 14,5g Lip 78,5g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 699 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc	14 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 497 Kcal 32g Prot 15,9g Lip 56g Hc	17 Garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 609 Kcal 29,1g Prot 16,1g Lip 87,3g Hc
20 612 Kcal 37,6g Prot 15,4g Lip 83,9g Hc	21 Lentejas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Alubias blancas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 552 Kcal 27,9g Prot 13,7g Lip 86,3g Hc	24 Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 481 Kcal 20,6g Prot 15,1g Lip 64g Hc
27 Patatas con costillas Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 644 Kcal 45,7g Prot 18,2g Lip 72,5g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN LECHE Y LEGUMBRE

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	3 Arroz con verduras Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 524 Kcal 18,9g Prot 5g Lip 99g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 565 Kcal 19,7g Prot 5,6g Lip 107,1g Hc	8 Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 569 Kcal 18,7g Prot 6,6g Lip 107,6g Hc	10 Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 500 Kcal 17,1g Prot 13,8g Lip 69,8g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc	14 Arroz con verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 19,7g Prot 10,5g Lip 97,8g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 531 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 58,5g Hc	17 Sopa de ave Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 449 Kcal 19,6g Prot 10,6g Lip 66,5g Hc
20 552 Kcal 25,6g Prot 15,2g Lip 77g Hc	21 Patatas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacin Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 641 Kcal 20,6g Prot 10,4g Lip 114,4g Hc	24 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 493 Kcal 15,4g Prot 15,7g Lip 73,4g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ SIN PESCADO Y LEGUMBRE

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 754 Kcal 39,7g Prot 19,4g Lip 103,6g Hc	2 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	3 Arroz con verduras Magro con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 672 Kcal 26,7g Prot 9,4g Lip 99,8g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Paella de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 646 Kcal 25,9g Prot 15,7g Lip 98,9g Hc	8 Sopa de ave Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 516 Kcal 31,5g Prot 13,2g Lip 65,4g Hc	9 Espaguetis con tomate Filete de cerdo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 665 Kcal 26,1g Prot 16,1g Lip 103,1g Hc	10 Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 549 Kcal 20,2g Prot 16,1g Lip 72,9g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc	14 Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 651 Kcal 25,9g Prot 17,6g Lip 96g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 531 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 58,5g Hc	17 Sopa de ave Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 530 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 69,2g Hc
20 552 Kcal 25,6g Prot 15,2g Lip 77g Hc	21 Patatas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacin Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 690 Kcal 24,3g Prot 18g Lip 105,6g Hc	24 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 542 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 76,5g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 622 Kcal 20,6g Prot 12,9g Lip 104,1g Hc	29 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g Hc	31

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID S/ LG, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, CEFALÓPODOS, SETAS, CHAMPIÑÓN Y F.SECOS

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 759 Kcal 42,2g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc	2 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	3 Arroz con zanahoria y calabacin Merluza en salsa Yogur sabor Pan sin alérgenos 607 Kcal 22,8g Prot 7,2g Lip 109,8g Hc
6 Crema de verduras frescas Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 670 Kcal 25,4g Prot 32,7g Lip 68,3g Hc	7 Arroz con zanahoria y calabacin Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 595 Kcal 20,5g Prot 5,4g Lip 114,2g Hc	8 Sopa de ave Ragout de pollo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 498 Kcal 31,6g Prot 14,2g Lip 59g Hc	9 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 569 Kcal 18,7g Prot 6,6g Lip 107,6g Hc	10 Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos 549 Kcal 20,2g Prot 16,1g Lip 72,9g Hc
13 Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 693 Kcal 18,4g Prot 21g Lip 109,5g Hc	14 Arroz con zanahoria y calabacin Merluza al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 605 Kcal 20,5g Prot 10,4g Lip 105,4g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 520 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	16 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 531 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 58,5g Hc	17 Sopa de ave Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos 498 Kcal 22,7g Prot 12,9g Lip 69,6g Hc
20	21 Patatas estofadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 532 Kcal 24,8g Prot 15,2g Lip 72,6g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 606 Kcal 39g Prot 17,5g Lip 71,9g Hc	23 Arroz con zanahoria y calabacin Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 641 Kcal 20,6g Prot 10,4g Lip 114,4g Hc	24 Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos 542 Kcal 18,5g Prot 17,9g Lip 76,5g Hc
27 Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	28 Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 621 Kcal 18,7g Prot 11,7g Lip 109,2g Hc	29 Sopa de ave Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 522 Kcal 17,5g Prot 21,2g Lip 63,6g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 711 Kcal 25,1g Prot 23,2g Lip 98,6g Hc	31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.

COLEGIO CLARET -MADRID

DIETA HIPERLIPIDEMIA

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Coditos al ajillo Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 719 Kcal 46,8g Prot 20,1g Lip 85,9g Hc	2 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan 584 Kcal 27,6g Prot 23,9g Lip 66g Hc	3 Arroz murciano Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan 579 Kcal 22,8g Prot 11,7g Lip 93,6g Hc
6 Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 423 Kcal 23,3g Prot 14g Lip 50,4g Hc	7 Paella mixta Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan 640 Kcal 27,6g Prot 12,8g Lip 100,6g Hc	8 Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 632 Kcal 45,8g Prot 16,8g Lip 77,1g Hc	9 Espaguetis al ajillo Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 605 Kcal 28,3g Prot 14,9g Lip 86,8g Hc	10 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan integral 494 Kcal 25,5g Prot 18,6g Lip 69,8g Hc
13 Macarrones al ajillo Revuelto de huevo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 625 Kcal 22,4g Prot 19,3g Lip 90,5g Hc	14 Arroz con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 584 Kcal 17,8g Prot 17,8g Lip 86,9g Hc	15 Crema de zanahorias Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 488 Kcal 23,2g Prot 20,2g Lip 54,1g Hc	16 Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan 430 Kcal 34,5g Prot 9,6g Lip 50,6g Hc	17 Garbanzos hortelana Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 578 Kcal 30,5g Prot 19,4g Lip 71,6g Hc
20	21 Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 581 Kcal 39,3g Prot 16,8g Lip 71,9g Hc	22 Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Tomate asado Fruta del tiempo Pan 513 Kcal 40g Prot 14,9g Lip 53,7g Hc	23 Alubias blancas con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 510 Kcal 29,7g Prot 17,1g Lip 67,2g Hc	24 Crema de verduras frescas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral 443 Kcal 16,9g Prot 19,8g Lip 50,3g Hc
27 Patatas estofadas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan 488 Kcal 20,4g Prot 17,7g Lip 62,6g Hc	28 Espirales de colores al ajillo Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan 568 Kcal 25,5g Prot 14,5g Lip 83g Hc	29 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan 584 Kcal 27,6g Prot 23,9g Lip 66g Hc	30 Arroz con verduras Chuleta de cerdo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 667 Kcal 25,5g Prot 24,4g Lip 85,4g Hc	31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M)** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista T.S. Nº2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.**
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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 Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta

Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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