algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

DIETA HIPERLIPIDEMIA DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **Coditos salteados con verduras** **Merluza al horno** **Fruta del tiempo** (1,4,6) 547 Kcal 24,9g Prot 11,7g Lip 71,6g
4 **Arroz hortelano** **Tortilla francesa casera** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (3,14,1,6) 601 Kcal 16,8g Prot 13,3g Lip 81,2g	5 **Alubias blancas estofadas** **Filete de merluza plancha** **Fruta del tiempo** **Pan** (14,4,1,6) 504 Kcal 30,2g Prot 8,2g Lip 66,3g Hc	6	7	8
11 **Arroz con champiñones** **Filete de merluza plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (4,14,1,6) 518 Kcal 23,3g Prot 10,3g Lip 79,5g	12 **Brócoli rehogado** **Magro con tomate** **Patatas al vapor** **Fruta del tiempo** (14,1,6) 617 Kcal 30g Prot 18,5g Lip 50,3g Hc	13 **Sopa de ave** **Morcillo guisado** **Repollo, patata y zanahoria** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 580 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 46,5g	14 **Crema de calabacín** **Tortilla francesa casera** **Tomate aliñado** **Fruta del tiempo** (14,3,1,6) 510 Kcal 13,5g Prot 13,6g Lip 47,5g	15 **Lentejas ECO estofadas** **Merluza al horno** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (14,4,1,3) 506 Kcal 32g Prot 14g Lip 56,4g Hc
18 **Sopa minestrone** **Hamburguesa de ternera casera a la plancha** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta del tiempo** (1,6,9,14) 554 Kcal 26,4g Prot 17,8g Lip 55g Hc	19 **Alubias pintas con verduras** **Tortilla francesa casera** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** (14,3,1,6) 511 Kcal 24,6g Prot 13,5g Lip 66,7g	20 **Tallarines con tomate** **Filete de merluza plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria rallada** **Fruta del tiempo** (1,4,14,6) 535 Kcal 25,3g Prot 12,2g Lip	21 **Sopa de ave** **Pollo salteado** **Patatas asadas al horno** **Fruta del tiempo** (1,14,6) 444 Kcal 35,2g Prot 9,3g Lip 48,6g	22 **Patatas estofadas** **Cinta de lomo fresca a la plancha** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta del tiempo** (6,14,1) 526 Kcal 23,3g Prot 23,2g Lip 53,1g

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

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 BASAL DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor (1,4,7,6) 715 Kcal 34,8g Prot 13,2g Lip 80,6g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3,14,1,6) 638 Kcal 16,7g Prot 14,2g Lip 87,8g	5 Alubias blancas estofadas Delicias de calamar Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14,1,6) 563 Kcal 17,8g Prot 15,6g Lip 76,9g	6 DÍA FESTIVO	7	8 DÍA FESTIVO
11 Arroz a la milanesa Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (6,7,14,1,3,4) 678 Kcal 24,9g Prot 19,8g Lip 96,9g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14,1,6) 662 Kcal 30,7g Prot 21,5g Lip 55,2g	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g	14 Crema de calabacín Huevos villaroy Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,1,3,7,6) 573 Kcal 10,9g Prot 19,6g Lip 68,3g	15 Lentejas ECO de la abuela Merluza a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor (6,7,14,1,3,4) 752 Kcal 46,4g Prot 24,1g Lip 65,1g
18 Sopa minestrone Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,6,9,14) 616 Kcal 27,5g Prot 18,7g Lip 61,7g	19 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14,3,1,6) 716 Kcal 28,2g Prot 23,8g Lip 84,9g	20 Tallarines con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (1,4,6) 599 Kcal 28,4g Prot 12,5g Lip	21 JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado (1,3,7,6) 756 Kcal 28,8g Prot 32g Lip 85,2g	22 Patatas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6,14,1) 612 Kcal 24,1g Prot 23,3g Lip 57,8g

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

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) Bollería 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 suje
cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercad
Menú supervisado por la Dirección del Centro

Algadi,
les desea unas felices
Navidades

algadi

COLEGIO CLARET -MADRID

MENÚ INFANTIL DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor (1,4,7,6) 665 Kcal 33,2g Prot 12,8g Lip 71,2g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3,14,1,6) 612 Kcal 15,9g Prot 14,1g Lip 83,1g	5 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14,1,4,6) 597 Kcal 33,8g Prot 10,5g Lip 79,8g	6	7	8
11 Arroz hortelano Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (1,4,14,6) 532 Kcal 24,7g Prot 10,3g Lip 80g Hc	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14,1,6) 637 Kcal 29,9g Prot 21,3g Lip 50,5g	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 678 Kcal 32,8g Prot 27,5g Lip 69,9g	14 Crema de judías verdes Huevos villaroy Tomate aliñado Fruta del tiempo (6,14,1,3,7) 582 Kcal 11,7g Prot 22,6g Lip 79,4g	15 Lentejas ECO estofadas con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,1,3,4,7) 670 Kcal 42,3g Prot 18,1g Lip 62,2g
18 Sopa de verduras con pasta Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,14,6) 485 Kcal 26g Prot 15,6g Lip 52,4g Hc	19 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14,3,1,6) 691 Kcal 27,3g Prot 23,7g Lip 80,2g	20 Macarrones al ajillo Merluza en salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo (1,4,6) 642 Kcal 31,6g Prot 14,3g Lip	21 Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de helado (1,3,7,6) 756 Kcal 28,8g Prot 32g Lip 85,2g	22 Patatas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14,1,6) 516 Kcal 23,1g Prot 15,2g Lip 53,1g

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

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor (4,7) 679 Kcal 28,7g Prot 11,9g Lip 89,6g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3,14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14,12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Fajita de atún con pimientos y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (1,3,4,14) 657 Kcal 19,4g Prot 15,3g Lip 106g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (1,3,6,7,14) 724 Kcal 31,7g Prot 27,2g Lip 83,3g	14 Crema de calabacín Huevos villaroy Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,1,3,7) 568 Kcal 8,1g Prot 19g Lip 72,3g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,1,3,4,7) 667 Kcal 42,2g Prot 18,1g Lip 62g Hc
18 Sopa minestrone Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (1,6,9,14) 575 Kcal 24,4g Prot 17,3g Lip 63,7g	19 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14,3) 712 Kcal 25,4g Prot 23,2g Lip 88,9g	20 Tallarines con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (1,4) 594 Kcal 25g Prot 11,9g Lip 91,1g	21 Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Helado de limón (1,3,7) 695 Kcal 25,9g Prot 27,9g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6,14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos

eco

A nuestros menús con un menor impacto medioambiental

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

SIN GLUTEN, LECHE Y HUEVO DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 521 Kcal 22,7g Prot 6,8g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Patatas a lo pobre Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 6,2g Prot 7,5g Lip 68,2g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 35,9g Prot 9,8g Lip 74,5g Hc	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,8g Prot 9,1g Lip 93,8g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4,7) 601 Kcal 25,5g Prot 9g Lip 85,2g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3,14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14,12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4,14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14,3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (14,4,7) 573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14,3) 707 Kcal 25,2g Prot 23,2g Lip 88,4g	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,8g Prot 9,1g Lip 93,8g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6,14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4 , 7) 601 Kcal 25,5g Prot 9g Lip 85,2g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	5 Sopa de verdura y pasta Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 488 Kcal 18,8g Prot 11,4g Lip 75,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Crema de calabacín Patatas a lo pobre Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 6,2g Prot 7,5g Lip 68,2g Hc	15 Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (4 , 14 , 7) 602 Kcal 22,1g Prot 11,3g Lip 85,9g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 571 Kcal 27,3g Prot 9,5g Lip 88,9g Hc	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4 , 14) 545 Kcal 19,5g Prot 9,1g Lip 91,5g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g

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

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. PESCADO Y MARISCO DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Yogur sabor (7) 685 Kcal 24,6g Prot 18,7g Lip 85,4g
4 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	5 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 36,4g Prot 8,1g Lip 84,2g Hc	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 94,5g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Patatas a lo pobre Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 6,2g Prot 7,5g Lip 68,2g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 35,9g Prot 9,8g Lip 74,5g Hc	20 Espaguetis con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo 583 Kcal 21,4g Prot 11,5g Lip 92g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4 , 7) 601 Kcal 25,5g Prot 9g Lip 85,2g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Patatas a lo pobre Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 6,2g Prot 7,5g Lip 68,2g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 4 , 7) 573 Kcal 31,9g Prot 12,3g Lip 64,6g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 35,9g Prot 9,8g Lip 74,5g Hc	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,8g Prot 9,1g Lip 93,8g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 521 Kcal 22,7g Prot 6,8g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14 , 3) 707 Kcal 25,2g Prot 23,2g Lip 88,4g	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,8g Prot 9,1g Lip 93,8g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 521 Kcal 22,7g Prot 6,8g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 623 Kcal 25,1g Prot 15,2g Lip 91,7g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Patatas a lo pobre Tomate aliñado Fruta del tiempo (14) 455 Kcal 6,2g Prot 7,5g Lip 68,2g Hc	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14) 486 Kcal 35,9g Prot 9,8g Lip 74,5g Hc	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,8g Prot 9,1g Lip 93,8g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 521 Kcal 22,7g Prot 6,8g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 488 Kcal 18,8g Prot 11,4g Lip 75,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4 , 14) 522 Kcal 19,3g Prot 9,1g Lip 86,3g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 791 Kcal 16,6g Prot 22,9g Lip 102,9g	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4 , 14) 545 Kcal 19,5g Prot 9,1g Lip 91,5g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo (4) 521 Kcal 22,7g Prot 6,8g Lip 85,6g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 642 Kcal 29,7g Prot 11,3g Lip 93,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Lentejas ECO estofadas Merluza al perejil Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14 , 4) 492 Kcal 29,1g Prot 10g Lip 65g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14 , 3) 707 Kcal 25,2g Prot 23,2g Lip 88,4g	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo (4) 560 Kcal 20,8g Prot 9,1g Lip 93,8g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo 874 Kcal 13,8g Prot 29,6g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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/ LEG, FRUT SECOS, PESCADO, MARISCO Y SETAS DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Yogur sabor (7) 685 Kcal 24,6g Prot 18,7g Lip 85,4g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14) 448 Kcal 25,6g Prot 8,2g Lip 66,1g Hc	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 94,5g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 621 Kcal 29,1g Prot 9,7g Lip 86,7g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 791 Kcal 16,6g Prot 22,9g Lip 102,9g	20 Espaguetis con tomate Filete de pavo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo (14) 612 Kcal 20,6g Prot 14,4g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g

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

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, PESCADO Y MARISCO DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Yogur sabor (7) 685 Kcal 24,6g Prot 18,7g Lip 85,4g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14) 448 Kcal 25,6g Prot 8,2g Lip 66,1g Hc	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 94,5g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 621 Kcal 29,1g Prot 9,7g Lip 86,7g Hc
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 791 Kcal 16,6g Prot 22,9g Lip 102,9g	20 Espaguetis con tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 567 Kcal 20,1g Prot 11,5g Lip	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor (4 , 7) 601 Kcal 25,5g Prot 9g Lip 85,2g Hc
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Sopa de verdura y pasta Calamares a la andaluza Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14 , 12) 488 Kcal 18,8g Prot 11,4g Lip 75,8g	6	7	8
11 Arroz con verduras Panini de atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (4 , 14) 771 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 150,7g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo 625 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 61,2g	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Macarrones con salsa de tomate Merluza al perejil Ensalada de lechuga Yogur sabor (4 , 14 , 7) 602 Kcal 22,1g Prot 11,3g Lip 85,9g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (3 , 14) 791 Kcal 16,6g Prot 22,9g Lip 102,9g	20 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (4 , 14) 545 Kcal 19,5g Prot 9,1g Lip 91,5g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (14) 473 Kcal 21,1g Prot 14,7g Lip 61,6g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Yogur sabor (7) 685 Kcal 24,6g Prot 18,7g Lip 85,4g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 36,4g Prot 8,1g Lip 84,2g Hc	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 94,5g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Lentejas ECO estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14 , 3) 707 Kcal 25,2g Prot 23,2g Lip 88,4g	20 Espaguetis con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo 583 Kcal 21,4g Prot 11,5g Lip 92g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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 DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras Cinta de lomo con tomate Yogur sabor (7) 685 Kcal 24,6g Prot 18,7g Lip 85,4g
4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (3 , 14) 633 Kcal 13,9g Prot 13,6g Lip 91,8g	5 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta del tiempo (14) 603 Kcal 36,4g Prot 8,1g Lip 84,2g Hc	6	7	8
11 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo (14) 702 Kcal 23,3g Prot 23,6g Lip 94,5g	12 Brócoli rehogado Magro con tomate Patatas fritas Fruta del tiempo (14) 683 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 63,9g Hc	13 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo (14) 595 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 85g Hc	14 Crema de calabacín Huevos cocidos con Tomate aliñado Fruta del tiempo (14 , 3) 482 Kcal 15,3g Prot 14,3g Lip 55,8g	15 Lentejas ECO estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor (14 , 7) 591 Kcal 38,9g Prot 10,7g Lip 65,4g
18 Sopa de verdura y pasta Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo (14) 458 Kcal 22,3g Prot 14,7g Lip 58,3g	19 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo (14 , 3) 707 Kcal 25,2g Prot 23,2g Lip 88,4g	20 Espaguetis con tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo 583 Kcal 21,4g Prot 11,5g Lip 92g	21 Sopa de ave Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Helado de limón 805 Kcal 12,8g Prot 29,5g Lip	22 Patatas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (6 , 14) 546 Kcal 21,3g Prot 22,7g Lip 61,8g

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

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