algadi we care

COLEGIO CRISTO REY - MADRID

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, CACAHUETES Y SÉSAMO (NOVIEMBRE 20

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1) 700 Kcal 26,1g Prot 18,6g Lip 93,8g Hc	4 *Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 27,9g Prot 11,6g Lip 92,2g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (14 , 7) 646 Kcal 38,4g Prot 21,6g Lip 71,5g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 6) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 1) 603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc	12 Arroz a banda (calamar y merluza) Pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 12 , 14) 738 Kcal 33,3g Prot 26,9g Lip 86,3g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan sin alérgenos (7 , 14 , 6) 770 Kcal 31,7g Prot 43,9g Lip 51,9g Hc
16 *Espaguetis con salsa de queso *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7 , 4 , 14) 641 Kcal 26,3g Prot 27,1g Lip 68,2g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 30,5g Prot 9,9g Lip 93,7g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 14) 681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4) 626 Kcal 36,2g Prot 23,4g Lip 75,1g Hc	20 JORNADA ESPECIAL HIJAS DE CRISTO REY Crema de calabaza *Panini casero de pavo con tomate y Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (14) 642 Kcal 6,7g Prot 11,3g Lip 115,7g Hc
23 *Macarrones con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 660 Kcal 36,2g Prot 17,6g Lip 62,4g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1 , 14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza *Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 632 Kcal 29,7g Prot 18,5g Lip 72,6g Hc	26 Arroz con zanahoria y calabacín Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6 , 14) 645 Kcal 22,5g Prot 16,3g Lip 96,2g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur natural Pan sin alérgenos (14 , 7) 720 Kcal 40g Prot 31,2g Lip 59,6g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2 , 4 , 12 , 14 , 1) 729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g Hc				



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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con pan integral semanalmente .
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.
Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S)/ R.A Col (MAD01638)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en 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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**



FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco



OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISP!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

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