COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Cordon bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,7,6,10,11) 689 Kcal 21,3g Prot 37g Lip 68,4g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14,3,4,1) 625 Kcal 20,3g Prot 24,1g Lip 85,7g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 628 Kcal 30,5g Prot 19g Lip 79,6g Hc	6 Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur natural Pan integral (1,7,6,10,11) 693 Kcal 35,4g Prot 40,2g Lip 41,4g Hc
9 Coditos con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1,4,7,14) 626 Kcal 30,5g Prot 21g Lip 78g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 653 Kcal 26,9g Prot 22g Lip 74g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 598 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 66,8g Hc	12 Arroz a banda (calamar y merluza) Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (4,12,3,14,1) 636 Kcal 20,3g Prot 22,7g Lip 85,5g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan integral (7,14,6,1,10,11) 747 Kcal 32,1g Prot 40,8g Lip 52,7g Hc
16 Crema de calabaza ECO Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 659 Kcal 20,1g Prot 33,5g Lip 71,1g Hc	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan integral (1,6,10,11) 625 Kcal 29,1g Prot 19,9g Lip 73,9g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 676 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis integrales con salsa de queso Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,7,3,4,14) 747 Kcal 32,8g Prot 29,7g Lip 83,8g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan integral (14,3,4,7,1,6,10,11) 629 Kcal 32,2g Prot 28,8g Lip 73,9g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 648 Kcal 27,8g Prot 22,5g Lip 81,1g Hc	24 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (3,7,14,1,6,10,11) 648 Kcal 26,4g Prot 26,3g Lip 69,1g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1) 742 Kcal 56,9g Prot 29,4g Lip 60,7g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14,1) 699 Kcal 38,1g Prot 27g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan integral (1,6,10,11) 744 Kcal 25,9g Prot 18,5g Lip 115,3g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 724 Kcal 33,6g Prot 24,8g 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

COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

SIN HUEVO NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Cordon bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,7) 707 Kcal 18,5g Prot 36,2g Lip 73,6g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 625 Kcal 34,2g Prot 17,2g Lip 81,5g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 631 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 79,6g Hc	6 * Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 708 Kcal 31,6g Prot 33,2g Lip 56,9g Hc
9 *Espirales con salsa de tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 625 Kcal 20,8g Prot 13,1g Lip 55,6g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 671 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) 601 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) 736 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) 830 Kcal 32,3g Prot 40,8g Lip 69,9g Hc
16 Crema de calabaza ECO Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 662 Kcal 18g Prot 33,1g Lip 71,1g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 649 Kcal 25,8g Prot 13g Lip 91,1g 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) 679 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 *Espaguetis con salsa de queso *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,4,14) 639 Kcal 26,3g Prot 27,1g Lip 68,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,4,7) 643 Kcal 40,4g Prot 27,7g Lip 65g Hc
23 *Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,4,14) 652 Kcal 20,5g Prot 21,3g Lip 67g Hc	24 Lentejas estofadas con calabaza Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 644 Kcal 30g Prot 18,8g Lip 74,1g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1) 745 Kcal 54,8g Prot 29g Lip 60,7g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 36g Prot 26,6g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos 688 Kcal 22,9g Prot 16,8g Lip 105,6g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,1) 727 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

COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

SIN LECHE NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 596 Kcal 26,7g Prot 23,9g Lip 67,2g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14,3,4,1) 625 Kcal 20,3g Prot 24,1g Lip 85,7g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 628 Kcal 30,5g Prot 19g Lip 79,6g Hc	6 Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur de soja Pan (1,6) 706 Kcal 34,1g Prot 39g Lip 49g Hc
9 Coditos con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1,4,14) 606 Kcal 29g Prot 19,4g Lip 77,9g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,6,1) 668 Kcal 26,2g Prot 21,5g Lip 79,2g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 598 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 66,8g Hc	12 Arroz a banda (calamar y merluza) Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (4,12,3,14,1) 636 Kcal 20,3g Prot 22,7g Lip 85,5g Hc	13 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur de soja Pan (14,6,1) 750 Kcal 29,8g Prot 33,4g Lip 73g Hc
16 Crema de calabaza ECO Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 660 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g Hc	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1) 649 Kcal 28,9g Prot 19,5g Lip 80,8g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 676 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis integrales al ajillo Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 662 Kcal 28,5g Prot 24,8g Lip 78,6g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Yogur de soja Pan (14,3,4,6,1) 642 Kcal 30,9g Prot 27,5g Lip 81,4g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 648 Kcal 27,8g Prot 22,5g Lip 81,1g Hc	24 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 639 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1) 742 Kcal 56,9g Prot 29,4g Lip 60,7g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14,1) 699 Kcal 38,1g Prot 27g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Yogur de soja Pan 644 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 83,9g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 724 Kcal 33,6g Prot 24,8g 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

COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

SIN PLV LECHE Y TERNERA NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 596 Kcal 26,7g Prot 23,9g Lip 67,2g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14,3,4,1) 625 Kcal 20,3g Prot 24,1g Lip 85,7g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 628 Kcal 30,5g Prot 19g Lip 79,6g Hc	6 Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur de soja Pan (1,6) 706 Kcal 34,1g Prot 39g Lip 49g Hc
9 Coditos con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1,4,14) 606 Kcal 29g Prot 19,4g Lip 77,9g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,6,1) 668 Kcal 26,2g Prot 21,5g Lip 79,2g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 598 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 66,8g Hc	12 Arroz a banda (calamar y merluza) Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (4,12,3,14,1) 636 Kcal 20,3g Prot 22,7g Lip 85,5g Hc	13 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur de soja Pan (14,6,1) 750 Kcal 29,8g Prot 33,4g Lip 73g Hc
16 Crema de calabaza ECO Cinta de lomo fresca al ajillo Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 677 Kcal 23,4g Prot 35,7g Lip 66,4g Hc	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1) 649 Kcal 28,9g Prot 19,5g Lip 80,8g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 676 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis integrales al ajillo Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 738 Kcal 30,7g Prot 25,1g Lip 94,8g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Yogur de soja Pan (14,3,4,6,1) 642 Kcal 30,9g Prot 27,5g Lip 81,4g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 648 Kcal 27,8g Prot 22,5g Lip 81,1g Hc	24 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 639 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1) 742 Kcal 56,9g Prot 29,4g Lip 60,7g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14,1) 699 Kcal 38,1g Prot 27g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Yogur de soja Pan 644 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 83,9g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 724 Kcal 33,6g Prot 24,8g 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

COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETE Y SÉSAMO NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Cordon bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,7) 707 Kcal 18,5g Prot 36,2g Lip 73,6g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 628 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,7g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 631 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 79,6g Hc	6 Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur natural Pan sin alérgenos (1,7) 710 Kcal 32,6g Prot 39,4g Lip 46,6g Hc
9 Coditos con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,4,7,14) 688 Kcal 28,6g Prot 20,6g Lip 90,2g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 671 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) 601 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc	12 Arroz a banda (calamar y merluza) Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,12,3,14) 639 Kcal 18,2g Prot 22,4g Lip 85,5g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan sin alérgenos (7,14,6) 830 Kcal 32,3g Prot 40,8g Lip 69,9g Hc
16 Crema de calabaza ECO Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 711 Kcal 27g Prot 19,1g Lip 92,9g 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) 679 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis integrales con salsa de queso Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,3,4,14) 750 Kcal 30,7g Prot 29,4g Lip 83,8g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 647 Kcal 29,4g Prot 27,9g Lip 79,1g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,4,14) 651 Kcal 25,7g Prot 22,2g Lip 81,1g Hc	24 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 665 Kcal 23,5g Prot 25,4g Lip 74,3g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1) 745 Kcal 54,8g Prot 29g Lip 60,7g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 36g Prot 26,6g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (1,6) 836 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 129,9g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,1) 727 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

COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

SIN LENTEJAS, GUISANTES, PESCADO Y MARISCO NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Cordon bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,7,6,10,11) 689 Kcal 21,3g Prot 37g Lip 68,4g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Tortilla francesa Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14,3,1) 672 Kcal 23g Prot 23,5g Lip 95,7g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14,1) 726 Kcal 33,3g Prot 28g Lip 80,7g Hc	6 Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur natural Pan integral (1,7,6,10,11) 693 Kcal 35,4g Prot 40,2g Lip 41,4g Hc
9 Coditos con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1,3,7,14) 694 Kcal 18,9g Prot 27,3g Lip 91,9g Hc	10 Arroz integral con zanahoria y calabacín Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (6,14,1,10,11) 683 Kcal 20,1g Prot 22,4g Lip 87,7g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 598 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 66,8g Hc	12 Arroz con verduras Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 597 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 85,6g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan integral (7,14,6,1,10,11) 747 Kcal 32,1g Prot 40,8g Lip 52,7g Hc
16 Crema de calabaza ECO Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 659 Kcal 20,1g Prot 33,5g Lip 71,1g Hc	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan integral (1,6,10,11) 625 Kcal 29,1g Prot 19,9g Lip 73,9g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 676 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis integrales con salsa de queso Pavo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,7,14) 768 Kcal 38,9g Prot 32,4g Lip 78,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral (14,3,7,1,6,10,11) 640 Kcal 30,1g Prot 30,7g Lip 74,1g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,14) 632 Kcal 25,7g Prot 22,5g Lip 78,5g Hc	24 Pisto de verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (3,7,14,1,6,10,11) 531 Kcal 15,2g Prot 27,4g Lip 53,6g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1) 742 Kcal 56,9g Prot 29,4g Lip 60,7g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14,1) 699 Kcal 38,1g Prot 27g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan integral (1,6,10,11) 744 Kcal 25,9g Prot 18,5g Lip 115,3g Hc
30 Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 720 Kcal 25,1g Prot 30,2g Lip 84,9g 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 we care

COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Cordon bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,7,6,10,11) 689 Kcal 21,3g Prot 37g Lip 68,4g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Tortilla francesa Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14,3,1) 672 Kcal 23g Prot 23,5g Lip 95,7g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (14,1) 726 Kcal 33,3g Prot 28g Lip 80,7g Hc	6 Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur natural Pan integral (1,7,6,10,11) 693 Kcal 35,4g Prot 40,2g Lip 41,4g Hc
9 Coditos con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1,3,7,14) 694 Kcal 18,9g Prot 27,3g Lip 91,9g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 653 Kcal 26,9g Prot 22g Lip 74g Hc	11 Crema de calabacín Ragout de pollo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 598 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 66,8g Hc	12 Arroz con verduras Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 597 Kcal 17,5g Prot 19,5g Lip 85,6g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan integral (7,14,6,1,10,11) 747 Kcal 32,1g Prot 40,8g Lip 52,7g Hc
16 Crema de calabaza ECO Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 659 Kcal 20,1g Prot 33,5g Lip 71,1g Hc	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan integral (1,6,10,11) 625 Kcal 29,1g Prot 19,9g Lip 73,9g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 676 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis integrales con salsa de queso Pavo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,7,14) 768 Kcal 38,9g Prot 32,4g Lip 78,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral (14,3,7,1,6,10,11) 640 Kcal 30,1g Prot 30,7g Lip 74,1g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,14) 632 Kcal 25,7g Prot 22,5g Lip 78,5g Hc	24 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (3,7,14,1,6,10,11) 648 Kcal 26,4g Prot 26,3g Lip 69,1g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan (14,1) 742 Kcal 56,9g Prot 29,4g Lip 60,7g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14,1) 699 Kcal 38,1g Prot 27g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan integral (1,6,10,11) 744 Kcal 25,9g Prot 18,5g Lip 115,3g Hc
30 Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 720 Kcal 25,1g Prot 30,2g Lip 84,9g 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



COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

SIN PESCADO, MARISCO Y FRUTOS SECOS NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Cordon bleu Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,7) 707 Kcal 18,5g Prot 36,2g Lip 73,6g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Tortilla francesa Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 675 Kcal 20,9g Prot 23,2g Lip 95,7g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 729 Kcal 31,2g Prot 27,6g Lip 80,7g Hc	6 Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur natural Pan sin alérgenos (1,7) 710 Kcal 32,6g Prot 39,4g Lip 46,6g Hc
9 Coditos con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,7,14) 697 Kcal 16,8g Prot 26,9g Lip 91,9g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 671 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) 601 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc	12 Arroz con verduras Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 600 Kcal 15,4g Prot 19,1g Lip 85,6g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan sin alérgenos (7,14,6) 830 Kcal 32,3g Prot 40,8g Lip 69,9g Hc
16 Crema de calabaza ECO Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 651 Kcal 26,8g Prot 19,1g Lip 80,8g 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) 679 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis integrales con salsa de queso Pavo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,14) 771 Kcal 36,8g Prot 32g Lip 78,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,7) 658 Kcal 27,3g Prot 29,8g Lip 79,3g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 635 Kcal 23,6g Prot 22,2g Lip 78,5g Hc	24 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 665 Kcal 23,5g Prot 25,4g Lip 74,3g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1) 745 Kcal 54,8g Prot 29g Lip 60,7g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 36g Prot 26,6g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan sin alérgenos (1,6) 827 Kcal 26,1g Prot 18,4g Lip 132,5g Hc
30 Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 723 Kcal 23g Prot 29,9g Lip 84,9g 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

COLEGIO SAN JOSE SS.CC. DE SEVILLA

SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc	4 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria ECO) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 628 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,7g Hc	5 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 631 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 79,6g Hc	6 * Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de manzana Zanahoria asada Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 649 Kcal 31,3g Prot 33,2g Lip 44,8g Hc
9 *Espirales con salsa de tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,7,14) 645 Kcal 22,2g Prot 14,6g Lip 55,7g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 671 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) 601 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 67g Hc	12 Arroz a banda (calamar y merluza) Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,12,3,14) 639 Kcal 18,2g Prot 22,4g Lip 85,5g Hc	13 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Salteado de verduritas Yogur natural Pan sin alérgenos (7,14,6) 745 Kcal 31,9g Prot 40,8g Lip 52,3g Hc
16 Crema de calabaza ECO Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 662 Kcal 18g Prot 33,1g Lip 71,1g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 649 Kcal 25,8g Prot 13g Lip 91,1g Hc	18 Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 653 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc	19 *Espaguetis con salsa de queso *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,4,14) 639 Kcal 26,3g Prot 27,1g Lip 68,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 647 Kcal 29,4g Prot 27,9g Lip 79,1g Hc
23 *Macarrones con tomate *Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 652 Kcal 19,9g Prot 21,2g Lip 67,8g Hc	24 Lentejas estofadas con calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 665 Kcal 23,5g Prot 25,4g Lip 74,3g Hc	25 Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 729 Kcal 54,6g Prot 26,1g Lip 63,6g Hc	26 Garbanzos con verduras Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 36g Prot 26,6g Lip 70,1g Hc	27 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteín vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos 688 Kcal 22,9g Prot 16,8g Lip 105,6g Hc
30 Paella Valenciana * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14) 731 Kcal 30,5g Prot 24,3g Lip 92,8g 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 CRISPI!
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.