algadi we care

COLEGIO SAGRADA FAMILIA SEVILLA

BAJA EN PROTEÍNAS NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **DÍA FESTIVO**	3 Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa de verduras Zanahoria asada Fruta de temporada Pan (14,1) 499 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 58,9g Hc	4 Paella de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 660 Kcal 15,7g Prot 20,8g Lip 98,7g Hc	5 Patatas estofadas con verduras Merluza al ajoarriero Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,1,4) 491 Kcal 22,6g Prot 18g Lip 59g Hc	6 Espirales integrales con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1,14) 581 Kcal 21,9g Prot 19,2g Lip 77,3g Hc
9 Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3,14,1) 680 Kcal 16g Prot 23,7g Lip 97,8g Hc	10 Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas en salsa de verduras (proteína vegetal) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1,6,14) 736 Kcal 21,4g Prot 29,2g Lip 88,6g Hc	11 Brócoli rehogado con zanahoria Abadejo con tomate Verduras variadas Fruta de temporada Pan (4,14,1) 475 Kcal 25,2g Prot 17,5g Lip 49,4g Hc	12 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Filete de pollo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14,1) 601 Kcal 27,9g Prot 22,1g Lip 69,3g Hc	13 Patatas estofadas con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14,4,1) 559 Kcal 27g Prot 22,4g Lip 59,4g Hc
16 Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín) Limanda al horno Tomate aliñado Fruta de temporada Pan (4,14,1) 598 Kcal 24g Prot 18,4g Lip 79,1g Hc	17 Coditos a la napolitana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan (1,3,14) 711 Kcal 20,7g Prot 28,7g Lip 92,5g Hc	18 Arroz con verduras Fajita mariachi (proteína vegetal) Patatas chips Fruta de temporada Pan (1,6) 780 Kcal 28,2g Prot 15,4g Lip 129,6g Hc	19 Champiñón al ajillo Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 606 Kcal 24,4g Prot 30,9g Lip 47,3g Hc	20 Verduras variadas rehogadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14,4,1) 491 Kcal 26,1g Prot 17,2g Lip 52,1g Hc
23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3,14,1) 694 Kcal 15,1g Prot 24,4g Lip 101,2g Hc	24 Sopa de ave Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1,14) 613 Kcal 25,4g Prot 17,8g Lip 79,4g Hc	25 Guiso de patatas con verduras Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14,1) 474 Kcal 18,3g Prot 15,5g Lip 63,3g Hc	26 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Filete de pollo a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan (14,1) 525 Kcal 19,3g Prot 17g Lip 69,9g Hc	27 Macarrones al ajillo Limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1,4,14) 565 Kcal 26,1g Prot 17,7g Lip 76,4g Hc
30 Patatas estofadas con verduras Filete de pollo guisado Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14,1) 482 Kcal 18,5g Prot 15,6g Lip 64,6g Hc				

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

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.