algadi we care

COLEGIO SAGRADA FAMILIA SEVILLA

MENU SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **DÍA FESTIVO**	3 Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 28,2g Prot 23,4g Lip 57,7g Hc	4 Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,3) 697 Kcal 23g Prot 26,4g Lip 88,2g Hc	5 Garbanzos con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 581 Kcal 27,3g Prot 17,7g Lip 69,4g Hc	6 *Espirales con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 619 Kcal 27,8g Prot 15,2g Lip 38,8g Hc
9 Arroz al horno con champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 683 Kcal 13,9g Prot 23,3g Lip 97,8g Hc	10 *Macarrones con tomate Albóndigas en salsa de verduras (proteína vegetal) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6,14) 741 Kcal 14,2g Prot 27,9g Lip 74,6g Hc	11 Potaje de alubias blancas con verduras Abadejo con tomate Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 609 Kcal 31,6g Prot 18,5g Lip 76,6g Hc	12 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) *Filete de pollo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 25,6g Prot 18,7g Lip 69,6g Hc	13 Patatas a la riojana Salmón al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural Pan sin alérgenos (7,14,4) 629 Kcal 41g Prot 36,9g Lip 30,1g Hc
16 Lentejas con arroz integral Limanda en salsa verde Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 647 Kcal 36,9g Prot 18,2g Lip 74,7g Hc	17 *Espirales con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 671 Kcal 10g Prot 22,3g Lip 60,2g Hc	18 Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (6) 688 Kcal 22,9g Prot 16,8g Lip 105,6g Hc	19 Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 660 Kcal 21,2g Prot 35,2g Lip 59g Hc	20 Alubias blancas guisadas * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,4) 737 Kcal 36g Prot 29,4g Lip 79,6g Hc
23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,7,14) 653 Kcal 16g Prot 23,8g Lip 88,1g Hc	24 * Sopa de ave Garbanzos guisados con verduras y pollo Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 678 Kcal 27g Prot 22,7g Lip 79,8g Hc	25 Guiso de patatas con verduras *Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 612 Kcal 17,9g Prot 28,3g Lip 65,8g Hc	26 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 748 Kcal 55,7g Prot 21,8g Lip 75,7g Hc	27 *Macarrones al ajillo Limanda al perejil Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (4,14,7) 583 Kcal 28,7g Prot 18,5g Lip 48,2g Hc
30 *Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Panaché de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 606 Kcal 30,5g Prot 18g Lip 71,8g 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.