algadi we care COLEGIO ITALICA

MENÚ BASAL OCTUBRE 2025

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1 , 4 , 14) **608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g**	**2** Salmorejo con taquitos de jamón y huevo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1 , 3 , 14 , 7) **703 Kcal 38,2g Prot 23,2g Lip 84,8g**	**3** Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (4 , 14 , 3 , 1 , 6 , 10 , 11) **720 Kcal 28,4g Prot 24,2g Lip 95,6g**
6 Lentejas con arroz integral Abadejo en salsa marinera Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 2 , 4 , 12) **694 Kcal 38,5g Prot 17,5g Lip 88,5g Hc**	**7** Coditos con verduritas (zanahoria, calabacín y pimiento rojo) Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1 , 3 , 6 , 14 , 7 , 10 , 11) **608 Kcal 23,9g Prot 21,2g Lip 77g Hc**	**8** Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1 , 14) **738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc**	**9** Sopa de puchero de garbanzos Merluza en salsa Patata y zanahoria cocida Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1 , 6 , 7 , 14 , 4) **754 Kcal 39g Prot 17,7g Lip 104,5g Hc**	**10** Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14 , 6 , 4 , 1 , 10 , 11) **717 Kcal 23,8g Prot 22,3g Lip 96,9g Hc**
13	**14** Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11) **652 Kcal 22,5g Prot 29g Lip 53,8g Hc**	**15** Alubias blancas guisadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (6 , 7 , 14 , 4 , 1) **630 Kcal 35,1g Prot 23,5g Lip 73,1g Hc**	**16** Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14 , 1 , 7) **824 Kcal 61,1g Prot 42,7g Lip 70,1g Hc**	**17** Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (6 , 7 , 14 , 4 , 1 , 10 , 11) **687 Kcal 34,6g Prot 25,1g Lip 72,6g Hc**
20 Crema de judías verdes Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14 , 1 , 6 , 7 , 9) **719 Kcal 20,9g Prot 19,1g Lip 111,6g Hc**	**21** Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (2 , 4 , 12 , 14 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11) **680 Kcal 28,6g Prot 28,5g Lip 55,3g Hc**	**22** Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14 , 1) **608 Kcal 37,6g Prot 14,5g Lip 73,9g Hc**	**23** Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Merluza al limón Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (3 , 6 , 1 , 4 , 14 , 7) **728 Kcal 31,1g Prot 18,6g Lip 102,4g Hc**	**24** Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1 , 3 , 14 , 6 , 10 , 11) **657 Kcal 18,6g Prot 20g Lip 97,8g Hc**
27 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1 , 6 , 7 , 14) **703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc**	**28** Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1 , 7 , 4 , 14 , 6 , 10 , 11) **660 Kcal 18,7g Prot 25,1g Lip 85,8g Hc**	**29** Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6 , 7 , 14 , 3 , 1) **818 Kcal 26,9g Prot 32,7g Lip 95,8g Hc**	**30** Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14 , 1 , 6 , 7) **774 Kcal 21,8g Prot 27g Lip 108,8g Hc**	**31** Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1 , 6 , 7 , 14 , 4 , 10 , 11) **656 Kcal 33,5g Prot 21,4g Lip 77,8g 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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

MÁS VERDE

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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/ R.N (T.S)
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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera 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, ternera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta Fruta

MÁS VERDE

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

SIN GLUTEN

COLABORADOR

Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

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

SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

Hola, soy CRISPI

Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión? ¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!