algadi we care

COL. SAN AGUSTIN - MADRID

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Crema parmentier de puerros y queso San Jacobo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (7,14,1,6,10,11) 637 Kcal 16,1g Prot 30,3g Lip 75,9g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Yogur natural Pan (1,7,14) 697 Kcal 39,2g Prot 25,4g Lip 71,8g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 614 Kcal 24,6g Prot 18,4g Lip 86,2g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Huevo a la plancha Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 639 Kcal 28,7g Prot 25,7g Lip 77g Hc
9 DÍA FESTIVO	10 Arroz a banda (calamar y merluza) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (4,12,3,14,1,6,10,11) 673 Kcal 18,6g Prot 24,3g Lip 93,4g Hc	11 Crema de calabacín Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur natural Pan (14,1,6,7) 654 Kcal 29,8g Prot 33,4g Lip 55,6g Hc	12 Garbanzos guisados Filete de pollo en salsa Patatas gajo Fruta de temporada Pan (7,14,1) 809 Kcal 40,3g Prot 30,5g Lip 85,1g Hc	13 Espirales integrales con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan integral (1,4,7,14,6,10,11) 676 Kcal 33g Prot 27g Lip 72,3g Hc
16 SEMANA AGUSTINIANA Crema de calabaza Hamburguesa mixta completa casera Patatas fritas Flan de vainilla Pan (14,1,11,7) 699 Kcal 22,4g Prot 34,2g Lip 77,1g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan integral (1,14,6,10,11) 610 Kcal 31,5g Prot 13,6g Lip 81,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1) 645 Kcal 28,4g Prot 18,5g Lip 87,6g Hc	19 Espaguetis con salsa de queso Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,7,3,4,14) 741 Kcal 35,6g Prot 29,3g Lip 82,5g Hc	20 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan integral (14,3,4,1,6,10,11) 643 Kcal 27,8g Prot 24,5g Lip 73,8g Hc
23 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Picatostes Estofado de cerdo en salsa Patatas asadas al horno Fruta de temporada (14,1) 745 Kcal 33g Prot 29g Lip 88,1g Hc	24 Macarrones integrales pomodoro con orégano Limanda a la romana casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (1,3,4,14,6,10,11) 709 Kcal 34,8g Prot 28,3g Lip 78,4g Hc	25 Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan (7,14,3,1) 794 Kcal 35,4g Prot 39,1g Lip 67,2g Hc	26 Arroz napolitana Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (6,14,1) 695 Kcal 17,7g Prot 27,5g Lip 89g Hc	27 Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asados Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 791 Kcal 65,4g Prot 28,5g Lip 62,6g Hc
30 Paella Valenciana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 655 Kcal 24,9g Prot 22,8g Lip 87,3g 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