algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan integral (14,4,1,6,10,11) 729 Kcal 43,5g Prot 34,6g Lip 60,2g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14,3,1) 682 Kcal 25,7g Prot 27,3g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Albóndigas mixtas en salsa de tomate Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1,6) 669 Kcal 23,8g Prot 32,4g Lip 66,2g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 611 Kcal 34,8g Prot 17,7g Lip 68,2g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Flamenquín de jamón y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,7,10,11) 738 Kcal 23,4g Prot 34,9g Lip 75,4g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14,1) 617 Kcal 29,8g Prot 17,3g Lip 83,2g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur natural Pan integral (4,7,1,6,10,11) 642 Kcal 30,1g Prot 24,3g Lip 73,5g Hc
14 Patatas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (7,14,3,1) 612 Kcal 16g Prot 29,2g Lip 72,3g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes Escalope de pollo casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan integral (1,3,14,6,10,11) 749 Kcal 41,5g Prot 26,1g Lip 81,6g Hc	16 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 677 Kcal 35,1g Prot 21g Lip 81,5g Hc	17 Paella de verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,4,14) 655 Kcal 29,5g Prot 20g Lip 85,6g Hc	18 Macarrones pomodoro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 624 Kcal 26,9g Prot 27,2g Lip 67,3g Hc
21 Coditos con salsa aurora Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (1,7,4,14,6,10,11) 634 Kcal 29,1g Prot 22,7g Lip 77,2g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan (14,1,7) 752 Kcal 23,6g Prot 33,4g Lip 89,4g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





LUNES	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
COMIDA						
	Guiso de patatas con verduras 192 Kcal 3.7g Prot 6.3g Lip 29.9g Hc 14	**Alubias blancas hortelana** 323 Kcal 17.2g Prot 6.6g Lip 52.8g Hc 14	**Menestra de verduras** 156 Kcal 4.3g Prot 5.0g Lip 9.4g Hc	**Sopa de fideos integrales ECO** 149 Kcal 6.7g Prot 6.1g Lip 14.9g Hc 1	**Paella mixta** 421 Kcal 15.7g Prot 8.2g Lip 70.2g Hc 2,4,12,14	**Raviolis carbonara** 275 Kcal 10.3g Prot 8.3g Lip 38.3g Hc 1,3,6,7
	Pollo asado en su jugo 437 Kcal 68.4g Prot 16.9g Lip 1.0g Hc 14	**Tortilla española** 481 Kcal 19.9g Prot 31.4g Lip 31.0g Hc 3,14	**Albóndigas mixtas en salsa de tomate** 253 Kcal 16.0g Prot 16.2g Lip 10.3g Hc 1,6,14	**Puchero de garbanzos, verduras y pollo** 269 Kcal 19.2g Prot 6.1g Lip 30.1g Hc 14	**Pincho moruno** 435 Kcal 24.9g Prot 37.5g Lip 0.0g Hc 7	**Ragut de ternera** 281 Kcal 33.3g Prot 9.6g Lip 11.6g Hc 1,14
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 76 Kcal 2.7g Prot 6.4g Lip 0.8g Hc	**Ensalada de lechuga, tomate y cebolla** 54 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc	**Patatas panadera** 138 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 11.0g Hc 14	**Zanahoria cocida** 31 Kcal 0.7g Prot 0.2g Lip 3.9g Hc	**Salteado mixto de verduras** 78 Kcal 1.5g Prot 5.4g Lip 2.7g Hc	**Pimientos verdes asados** 55 Kcal 0.5g Prot 5.1g Lip 2.6g Hc
	Fruta de temporada 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	**Mousse de chocolate** 66 Kcal 2.4g Prot 3.0g Lip 6.6g Hc 7	**Flan de vainilla** 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc 7
	Pan 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
	Sopas de ajo con jamón 121 Kcal 2.5g Prot 5.5g Lip 15.7g Hc (1)	**Crema de calabaza** 150 Kcal 3.3g Prot 5.3g Lip 20.9g Hc	**Macarrones a la boloñesa** 439 Kcal 20.7g Prot 11.2g Lip 64.1g Hc (1,7,14)	**Ensaladilla rusa** 451 Kcal 8.9g Prot 29.5g Lip 35.6g Hc (3,4,6)	**Pisto manchego** 135 Kcal 4.6g Prot 6.2g Lip 13.8g Hc	**Crema de calabacín** 139 Kcal 3.3g Prot 5.5g Lip 18.0g Hc
	Empanada casera de verduras 411 Kcal 3.0g Prot 10.0g Lip 8.5g Hc (1,3)	**Pollo al curry** 328 Kcal 31.0g Prot 20.5g Lip 4.5g Hc (7)	**Fajitas de jamón y queso** 421 Kcal 20.9g Prot 15.7g Lip 47.9g Hc (1,6,7)	**Salmón a la plancha** 174 Kcal 18.1g Prot 10.8g Lip 0.3g Hc (4)	**Huevos fritos con chistorra** 458 Kcal 21.3g Prot 41.8g Lip 1.2g Hc (3,7)	**Croquetas y empanadillas** 1578 Kcal 8.2g Prot 159.6g Lip 30.1g Hc (1,3,4,6,7)
	Berenjenas a la romana 126 Kcal 1.6g Prot 10.6g Lip 6.3g Hc (1,3)	**Arroz pilaf** 140 Kcal 2.0g Prot 5.2g Lip 21.0g Hc	**Nachos** 144 Kcal 1.9g Prot 6.0g Lip 20.1g Hc	**Ensalada de lechuga y maíz** 76 Kcal 1.0g Prot 5.9g Lip 1.1g Hc (14)	**Patatas fritas** 150 Kcal 1.6g Prot 10.1g Lip 14.0g Hc (14)	**Ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y queso** 82 Kcal 2.0g Prot 7.1g Lip 1.6g Hc (7,14)
	Fruta de temporada 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 97 Kcal 1.4g Prot 0.2g Lip 22.2g Hc
	Pan 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5

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

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. **M. L (Dietista T.S Nº2816/ H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**



LUNES7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
COMIDA						
Patatas guisadas con costillas 324 Kcal 11.1g Prot 14.9g Lip 34.5g Hc	**Wok de tallarines, gambas y verdura** 403 Kcal 15.9g Prot 6.5g Lip 66.5g Hc 1,2,14	**Lentejas con arroz integral** 240 Kcal 11.8g Prot 6.1g Lip 29.0g Hc 14	**Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO)** 135 Kcal 2.6g Prot 5.2g Lip 19.5g Hc 14	**Arroz hortelano (judía verde y zanahoria)** 271 Kcal 4.7g Prot 5.5g Lip 49.4g Hc	**Lasaña napolitana** 578 Kcal 29.4g Prot 22.2g Lip 59.2g Hc 1,6,7,9	**Brócoli al gratén** 253 Kcal 11.6g Prot 15.1g Lip 15.3g Hc 1,7
Bacalao a la vizcaína 308 Kcal 33.5g Prot 13.1g Lip 11.7g Hc 1,4	**Filetes rusos mixtos en salsa de tomate** 325 Kcal 15.7g Prot 24.7g Lip 9.6g Hc 1,3	**Flamenquín de jamón y queso** 362 Kcal 10.0g Prot 23.2g Lip 28.8g Hc 1,6,7	**Contramuslo de pollo estofado** 160 Kcal 20.3g Prot 6.2g Lip 2.7g Hc	**Merluza en salsa de tomate** 150 Kcal 16.1g Prot 8.1g Lip 3.1g Hc 4	**Pollo al chilindrón** 243 Kcal 30.6g Prot 10.3g Lip 6.2g Hc	**Carbonada de ternera** 200 Kcal 31.3g Prot 4.8g Lip 5.8g Hc 1,14
Guisantes salteados 80 Kcal 2.7g Prot 5.5g Lip 3.4g Hc	**Patatas fritas** 150 Kcal 1.6g Prot 10.1g Lip 14.0g Hc 14	**Ensalada de lechuga y maíz** 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc 14	**Patatas asadas al horno** 91 Kcal 1.2g Prot 5.1g Lip 10.5g Hc 14	**Calabacín salteado** 60 Kcal 1.0g Prot 5.3g Lip 1.7g Hc	**Panadera de calabaza** 63 Kcal 1.5g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc	**Ensalada mixta** 39 Kcal 1.6g Prot 3.2g Lip 0.8g Hc 3,4,14
Tarta de chocolate 9 Kcal 0.1g Prot 0.6g Lip 0.8g Hc 1,3,6,7	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7
Pan 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Espinacas con bechamel 244 Kcal 11.3g Prot 15.4g Lip 14.7g Hc (1,7)	**Sopa de cebolla** 195 Kcal 8.8g Prot 9.4g Lip 18.6g Hc (1,7)	**Ensalada del chef** 231 Kcal 13.8g Prot 18.2g Lip 2.5g Hc (3,6,7,14)	**Macarrones salteados con verduritas** 348 Kcal 11.8g Prot 7.2g Lip 59.6g Hc (1,7)	**Sopa de ave con fideos** 196 Kcal 10.3g Prot 9.7g Lip 14.9g Hc (1)	**Parrillada de verduras** 102 Kcal 2.9g Prot 5.7g Lip 9.1g Hc	**Sopa maravilla** 149 Kcal 6.7g Prot 6.1g Lip 14.9g Hc (1)
Cinta de lomo fresca a la plancha 272 Kcal 27.0g Prot 18.4g Lip 0.0g Hc	**Revuelto de calabacín** 206 Kcal 15.6g Prot 14.6g Lip 2.9g Hc (3)	**Boquerones a la andaluza** 372 Kcal 21.0g Prot 23.0g Lip 21.2g Hc (1,4,14)	**Tortilla de queso** 286 Kcal 21.8g Prot 21.0g Lip 2.6g Hc (3,7)	**Pizza de jamón y queso** 883 Kcal 36.3g Prot 39.0g Lip 96.6g Hc (1,7)	**Huevos a la riojana** 340 Kcal 25.5g Prot 21.9g Lip 9.6g Hc (3,6,7)	**Lomo de sajonia a la plancha** 179 Kcal 9.7g Prot 9.2g Lip 8.6g Hc (6)
Arroz pilaf 140 Kcal 2.0g Prot 5.2g Lip 21.0g Hc	**Ensalada de tomate, queso y orégano** 63 Kcal 3.1g Prot 5.1g Lip 0.9g Hc (7,14)	**Verduras asadas** 53 Kcal 0.9g Prot 4.3g Lip 2.6g Hc	**Tempura de verduras** 140 Kcal 2.1g Prot 10.7g Lip 7.4g Hc (1,3)	**Patatas gajo** 219 Kcal 2.5g Prot 13.0g Lip 22.0g Hc	**Champiñón salteado** 80 Kcal 3.1g Prot 5.8g Lip 0.9g Hc	**Asadillo de pimientos** 96 Kcal 1.9g Prot 6.1g Lip 7.7g Hc (14)
Fruta de temporada 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5

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

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. **M. L (Dietista T.S Nº2816/ H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**



LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
COMIDA						
Patatas a la riojana 223 Kcal 5.5g Prot 12.6g Lip 22.6g Hc 7,14	**Guisantes con jamón / Crema de guisantes** 149 Kcal 8.1g Prot 6.5g Lip 9.9g Hc	**Sopa de cocido con fideos integrales ECO** 147 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 14.0g Hc 1	**Paella de verduras** **253 Kcal 5.4g Prot 2.8g Lip 49.2g Hc**	**Macarrones pomodoro** 273 Kcal 7.5g Prot 7.6g Lip 44.0g Hc 1	**Fabada asturiana** 460 Kcal 28.1g Prot 19.8g Lip 47.6g Hc 6,7,14	**Fideuá valenciana** 365 Kcal 16.5g Prot 7.4g Lip 57.8g Hc 1,2,4,12,14
Tortilla francesa 191 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc 3	**Escalope de pollo casero** 222 Kcal 21.3g Prot 11.6g Lip 6.2g Hc 1,3	**Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo** 340 Kcal 24.2g Prot 11.4g Lip 30.7g Hc 7,14	**Salmón al eneldo** 192 Kcal 20.2g Prot 11.4g Lip 1.1g Hc 1,4	**Cinta de lomo a la plancha** 135 Kcal 10.7g Prot 9.0g Lip 3.2g Hc	**Redondo de ternera asada** 262 Kcal 33.6g Prot 7.2g Lip 11.2g Hc 1,14	**Jamoncitos de pollo en pepitoria** 606 Kcal 78.3g Prot 27.5g Lip 10.9g Hc 1,3,8,14
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 43 Kcal 0.6g Prot 4.0g Lip 1.3g Hc 14	**Patatas aliñadas** 86 Kcal 1.1g Prot 5.1g Lip 8.5g Hc 14	**Repollo rehogado** 34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g Hc	**Ensalada de lechuga y zanahoria** 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	**Ensalada de lechuga, tomate y cebolla** 54 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc	**Patatas panadera** 156 Kcal 1.8g Prot 10.1g Lip 14.0g Hc	**Jardinera de verduras** 71 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 1.9g Hc
Fruta de temporada 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7
Pan 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Coditos gratinados **402 Kcal 15.4g Prot 9.2g Lip 63.0g Hc** (1,7)	**Crema de verduras** 147 Kcal 3.3g Prot 5.4g Lip 18.9g Hc	**Judías verdes con jamón** 119 Kcal 4.1g Prot 5.0g Lip 11.0g Hc	**Sopa minestrone** 212 Kcal 11.0g Prot 11.4g Lip 15.6g Hc (1,14)	**Coliflor con bechamel** 144 Kcal 6.7g Prot 7.3g Lip 8.6g Hc (1,7)	**Ensalada césar** 191 Kcal 11.0g Prot 37.5g Lip 11.6g Hc (1,3,6,7,10)	**Crema de calabacín** 139 Kcal 3.3g Prot 5.5g Lip 18.0g Hc
Merluza en salsa verde 233 Kcal 27.6g Prot 8.2g Lip 10.1g Hc (1,4,14)	**Hamburguesa mixta completa** 237 Kcal 19.4g Prot 13.3g Lip 5.5g Hc (1,11,14)	**Filete de pavo a la plancha** 194 Kcal 24.5g Prot 8.6g Lip 3.5g Hc	**Tortilla de queso** 286 Kcal 21.8g Prot 21.0g Lip 2.6g Hc (3,7)	**Cordon bleu** 329 Kcal 13.8g Prot 23.8g Lip 15.0g Hc (1,7)	**Revuelto de gambas y ajetes** 233 Kcal 17.3g Prot 15.5g Lip 6.0g Hc (2,3,14)	**Pastel de carne con patata y queso** 532 Kcal 22.9g Prot 27.7g Lip 44.6g Hc (7,14)
Zanahoria baby 64 Kcal 0.3g Prot 5.0g Lip 3.9g Hc	**Aros de cebolla** 104 Kcal 0.0g Prot 10.7g Lip 2.1g Hc (1)	**Patatas dado** 150 Kcal 1.6g Prot 10.1g Lip 14.0g Hc (14)	**Ensalada de lechuga y maíz** 76 Kcal 1.0g Prot 5.9g Lip 1.1g Hc (14)	**Pimiento verde asado** 58 Kcal 0.6g Prot 5.1g Lip 3.3g Hc	**Berenjenas a la romana** 126 Kcal 1.6g Prot 10.6g Lip 6.3g Hc (1,3)	**Ensalada de col** 39 Kcal 0.5g Prot 3.4g Lip 1.5g Hc (3,6,10)
Fruta de temporada 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 97 Kcal 1.4g Prot 0.2g Lip 22.2g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Fruta de temporada** 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5

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

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. **M. L (Dietista T.S Nº2816/ H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**



LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
COMIDA						
Coditos con salsa aurora 313 Kcal 8.6g Prot 9.5g Lip 47.1g Hc 1,7	**Crema de calabaza Navideña** 137 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 20.2g Hc 14					
Merluza a la gallega 126 Kcal 15.8g Prot 7.0g Lip 0.0g Hc 4	**Pizza de jamón y queso** 442 Kcal 18.1g Prot 19.5g Lip 48.3g Hc 1,7					
Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	**Patatas chips** 81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc					
Fruta de temporada 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	**Helado de vainilla sin azúcar** 60 Kcal 0.9g Prot 3.3g Lip 6.6g Hc 7					
Pan 1,3,7,6,11,8,5	**Pan** 1,3,7,6,11,8,5					
CENA						
Brócoli al gratén 253 Kcal 11.6g Prot 15.1g Lip 15.3g Hc (1,7)						
Croquetas y empanadillas 1578 Kcal 8.2g Prot 159.6g Lip 30.1g Hc (1,3,4,6,7)						
Ensalada mixta de atún y huevo 73 Kcal 2.8g Prot 6.0g Lip 1.6g Hc (3,4,14)						
Fruta de temporada 70 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc						
Pan 1,3,7,6,11,8,5						

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

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. **M. L (Dietista T.S Nº2816/ H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**



algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

MENÚ INFANTIL DICIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 531 Kcal 28,2g Prot 18,7g Lip 59,6g Hc	2 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14,3,1) 610 Kcal 21,3g Prot 26,9g Lip 72,8g Hc	3 Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa de tomate Patatas panadera Fruta de temporada Pan (1,6,14) 669 Kcal 22,9g Prot 31,9g Lip 70,6g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 611 Kcal 34,8g Prot 17,7g Lip 68,2g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Flamenquín de jamón y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,7,10,11) 796 Kcal 26,1g Prot 35,5g Lip 87,1g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo en salsa Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14,1) 483 Kcal 18,4g Prot 16,4g Lip 64,8g Hc	11 Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur natural Pan integral (4,7,1,6,10,11) 574 Kcal 28,6g Prot 24,3g Lip 57,7g Hc
14 Patatas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (7,14,3,1) 577 Kcal 15,7g Prot 25,3g Lip 72,2g Hc	15 Crema de guisantes y verduras Escalope de pollo casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan integral (14,1,3,6,10,11) 593 Kcal 30,1g Prot 23,2g Lip 63,6g Hc	16 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 598 Kcal 29,2g Prot 20,6g Lip 70,2g Hc	17 Paella de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4,14,1) 554 Kcal 18,7g Prot 14,7g Lip 84,3g Hc	18 Macarrones pomodoro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 624 Kcal 26,9g Prot 27,2g Lip 67,3g Hc
21 Coditos con salsa aurora Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (1,7,4,14,6,10,11) 630 Kcal 28,9g Prot 22,6g Lip 76,7g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan (14,1,7) 805 Kcal 25,2g Prot 33,7g Lip 100,7g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN CERDO DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan integral (14,4,1,6,10,11) 729 Kcal 43,5g Prot 34,6g Lip 60,2g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14,3,1) 682 Kcal 25,7g Prot 27,3g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) *Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 654 Kcal 20,8g Prot 33,9g Lip 63g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 611 Kcal 34,8g Prot 17,7g Lip 68,2g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 633 Kcal 22,9g Prot 24,7g Lip 72,8g Hc	10 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14,1) 624 Kcal 30,3g Prot 17,4g Lip 83,4g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur natural Pan integral (4,7,1,6,10,11) 642 Kcal 30,1g Prot 24,3g Lip 73,5g Hc
14 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,3,1) 734 Kcal 19,1g Prot 22,7g Lip 114,3g Hc	15 Guisantes salteados / Crema de guisantes Escalope de pollo casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan integral (1,3,14,6,10,11) 722 Kcal 39,8g Prot 22,7g Lip 85,2g Hc	16 Sopa de ave con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,14) 608 Kcal 31,6g Prot 14,3g Lip 82,1g Hc	17 Paella de verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,4,14) 655 Kcal 29,5g Prot 20g Lip 85,6g Hc	18 Macarrones pomodoro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 630 Kcal 36g Prot 24,4g Lip 64,2g Hc
21 Coditos con salsa aurora Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (1,7,4,14,6,10,11) 634 Kcal 29,1g Prot 22,7g Lip 77,2g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña Panini de pavo y queso Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan (14,1,7) 700 Kcal 21,7g Prot 19,4g Lip 110,8g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETE Y SÉSAMO DICIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 746 Kcal 40,7g Prot 33,7g Lip 65,4g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 684 Kcal 23,6g Prot 26,9g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Albóndigas mixtas en salsa de tomate Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,6) 672 Kcal 21,7g Prot 32g Lip 66,2g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (1,14,7) 628 Kcal 32g Prot 16,8g Lip 73,4g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Lacón con queso al gratén Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 719 Kcal 32,8g Prot 28g Lip 72,9g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 26,2g Prot 16,6g Lip 97,3g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (4,7) 659 Kcal 27,3g Prot 23,4g Lip 78,6g Hc
14 Patatas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,3) 615 Kcal 13,9g Prot 28,8g Lip 72,3g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 30,3g Prot 22,8g Lip 61,2g Hc	16 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,14) 679 Kcal 33g Prot 20,6g Lip 81,5g Hc	17 Paella de verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,4,14) 658 Kcal 27,4g Prot 19,6g Lip 85,6g Hc	18 Macarrones pomodoro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan sin alérgenos (1,14,7) 641 Kcal 24,1g Prot 26,3g Lip 72,5g Hc
21 Coditos con salsa aurora Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,4,14) 710 Kcal 26,5g Prot 21,8g Lip 94,5g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan sin alérgenos (14,1,7) 723 Kcal 22,7g Prot 33,3g Lip 83,1g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN GLUTEN Y LECHE DICIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4) 746 Kcal 40,7g Prot 33,7g Lip 65,4g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 684 Kcal 23,6g Prot 26,9g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) *Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 657 Kcal 18,7g Prot 33,5g Lip 63g Hc	4 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 30,5g Prot 9,9g Lip 93,4g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 72,7g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 26,2g Prot 16,6g Lip 97,3g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 638 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 88,4g Hc
14 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 688 Kcal 11,9g Prot 21,5g Lip 102,9g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 30,3g Prot 22,8g Lip 61,2g Hc	16 *Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 27,9g Prot 11,6g Lip 91,9g Hc	17 Paella de verduras *Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 644 Kcal 25,3g Prot 18,9g Lip 85,8g Hc	18 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 19,5g Prot 32,2g Lip 61,8g Hc
21 Coditos con tomate Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4 , 14) 627 Kcal 19,4g Prot 16,2g Lip 88,3g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 635 Kcal 7,6g Prot 11,4g Lip 112,7g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN GLUTEN Y LEGUMBRE DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 746 Kcal 40,7g Prot 33,7g Lip 65,4g Hc	2 * Espirales pomodoro Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 795 Kcal 12,5g Prot 27,9g Lip 59,3g Hc	3 Crema de zanahoria *Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 18,4g Prot 33,1g Lip 73,1g Hc	4 * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 682 Kcal 40,5g Prot 17,5g Lip 72,9g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 *Macarrones con tomate Lacón con queso al gratén Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 752 Kcal 22,9g Prot 28,9g Lip 70,6g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 26,2g Prot 16,6g Lip 97,3g Hc	11 Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (4,7) 632 Kcal 27,2g Prot 20,4g Lip 78,6g Hc
14 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 688 Kcal 11,9g Prot 21,5g Lip 102,9g Hc	15 Crema de calabacín *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 747 Kcal 25,8g Prot 21,7g Lip 100,5g Hc	16 * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 665 Kcal 36,8g Prot 15,2g Lip 81,4g Hc	17 Paella de verduras *Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 644 Kcal 25,3g Prot 18,9g Lip 85,8g Hc	18 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 748 Kcal 23,6g Prot 36,6g Lip 52,1g Hc
21 Coditos con tomate Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 627 Kcal 19,4g Prot 16,2g Lip 88,3g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 666 Kcal 10,4g Prot 13,7g Lip 112,1g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN GLUTEN DICIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 746 Kcal 40,7g Prot 33,7g Lip 65,4g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 684 Kcal 23,6g Prot 26,9g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) *Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 657 Kcal 18,7g Prot 33,5g Lip 63g Hc	4 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 613 Kcal 34,3g Prot 14,3g Lip 71,5g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Lacón con queso al gratén Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 719 Kcal 32,8g Prot 28g Lip 72,9g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 26,2g Prot 16,6g Lip 97,3g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (4,7) 659 Kcal 27,3g Prot 23,4g Lip 78,6g Hc
14 Patatas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,3) 615 Kcal 13,9g Prot 28,8g Lip 72,3g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 30,3g Prot 22,8g Lip 61,2g Hc	16 *Sopa de ave de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 641 Kcal 31,5g Prot 17,5g Lip 80g Hc	17 Paella de verduras *Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 644 Kcal 25,3g Prot 18,9g Lip 85,8g Hc	18 *Macarrones con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 642 Kcal 18,6g Prot 25,7g Lip 55,2g Hc
21 Coditos con tomate Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 627 Kcal 19,4g Prot 16,2g Lip 88,3g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos (14,7) 666 Kcal 10,4g Prot 13,7g Lip 112,1g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN HUEVO DICIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 746 Kcal 40,7g Prot 33,7g Lip 65,4g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 635 Kcal 30g Prot 18,2g Lip 84,3g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Albóndigas mixtas en salsa de tomate Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,6) 672 Kcal 21,7g Prot 32g Lip 66,2g Hc	4 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 613 Kcal 34,3g Prot 14,3g Lip 71,5g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Lacón con queso al gratén Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 719 Kcal 32,8g Prot 28g Lip 72,9g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 26,2g Prot 16,6g Lip 97,3g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (4,7) 659 Kcal 27,3g Prot 23,4g Lip 78,6g Hc
14 Patatas a la riojana Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,4) 697 Kcal 24,3g Prot 20,8g Lip 94,5g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 30,3g Prot 22,8g Lip 61,2g Hc	16 *Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 628 Kcal 27,9g Prot 11,6g Lip 91,9g Hc	17 Paella de verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,4,14) 658 Kcal 27,4g Prot 19,6g Lip 85,6g Hc	18 *Macarrones con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 642 Kcal 18,6g Prot 25,7g Lip 55,2g Hc
21 Coditos con tomate Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 627 Kcal 19,4g Prot 16,2g Lip 88,3g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan sin alérgenos (14,7) 626 Kcal 7,6g Prot 14,6g Lip 103,3g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN LECHE DICIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan (14,4,1) 743 Kcal 42,8g Prot 34,1g Lip 65,4g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14,3,1) 682 Kcal 25,7g Prot 27,3g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Albóndigas mixtas en salsa de tomate Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1,6) 669 Kcal 23,8g Prot 32,4g Lip 66,2g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1,14) 605 Kcal 30g Prot 12,8g Lip 83,1g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,1) 693 Kcal 32,9g Prot 26,8g Lip 72,7g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14,1) 617 Kcal 29,8g Prot 17,3g Lip 83,2g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4,1) 635 Kcal 25,3g Prot 19,4g Lip 88,4g Hc
14 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,3,1) 711 Kcal 18,4g Prot 22,6g Lip 109,4g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan (14,1) 611 Kcal 32,4g Prot 23,2g Lip 61,2g Hc	16 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,14) 605 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 81,2g Hc	17 Paella de verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,4,14) 655 Kcal 29,5g Prot 20g Lip 85,6g Hc	18 Macarrones pomodoro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (1,14) 724 Kcal 27,2g Prot 33,2g Lip 79,1g Hc
21 Coditos con tomate Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,4,14) 608 Kcal 26,7g Prot 20,6g Lip 77,6g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Fruta de temporada Pan (14,1) 633 Kcal 9,7g Prot 11,8g Lip 112,7g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN LEGUMBRE DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,4) 746 Kcal 40,7g Prot 33,7g Lip 65,4g Hc	2 * Espirales pomodoro Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 795 Kcal 12,5g Prot 27,9g Lip 59,3g Hc	3 Crema de zanahoria *Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 680 Kcal 18,4g Prot 33,1g Lip 73,1g Hc	4 * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 682 Kcal 40,5g Prot 17,5g Lip 72,9g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 *Macarrones con tomate Lacón con queso al gratén Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 752 Kcal 22,9g Prot 28,9g Lip 70,6g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 26,2g Prot 16,6g Lip 97,3g Hc	11 Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (4,7) 632 Kcal 27,2g Prot 20,4g Lip 78,6g Hc
14 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 688 Kcal 11,9g Prot 21,5g Lip 102,9g Hc	15 Crema de calabacín *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 747 Kcal 25,8g Prot 21,7g Lip 100,5g Hc	16 * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 665 Kcal 36,8g Prot 15,2g Lip 81,4g Hc	17 Paella de verduras *Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 644 Kcal 25,3g Prot 18,9g Lip 85,8g Hc	18 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 748 Kcal 23,6g Prot 36,6g Lip 52,1g Hc
21 Coditos con tomate Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 627 Kcal 19,4g Prot 16,2g Lip 88,3g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan sin alérgenos (14,7) 626 Kcal 7,6g Prot 14,6g Lip 103,3g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS DICIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 710 Kcal 41,3g Prot 33,5g Lip 60,1g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14,3,1) 682 Kcal 25,7g Prot 27,3g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Albóndigas mixtas en salsa de tomate Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1,6) 669 Kcal 23,8g Prot 32,4g Lip 66,2g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 611 Kcal 34,8g Prot 17,7g Lip 68,2g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Lacón con queso al gratén Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,7,1,6,10,11) 702 Kcal 35,6g Prot 28,9g Lip 67,7g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14,1) 617 Kcal 29,8g Prot 17,3g Lip 83,2g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Calabacín salteado Yogur natural Pan integral (14,7,1,6,10,11) 721 Kcal 26,7g Prot 33,8g Lip 76,1g Hc
14 Patatas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan (7,14,3,1) 612 Kcal 16g Prot 29,2g Lip 72,3g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes Escalope de pollo casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan integral (1,3,14,6,10,11) 749 Kcal 41,5g Prot 26,1g Lip 81,6g Hc	16 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 677 Kcal 35,1g Prot 21g Lip 81,5g Hc	17 Paella de verduras Pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1) 700 Kcal 33,3g Prot 24,1g Lip 86,4g Hc	18 Macarrones pomodoro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 624 Kcal 26,9g Prot 27,2g Lip 67,3g Hc
21 Coditos con salsa aurora Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (1,7,14,6,10,11) 631 Kcal 33,2g Prot 18,9g Lip 79g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan (14,7,1) 623 Kcal 9,7g Prot 15g Lip 103,3g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN PESCADO, MARISCO Y FRUTOS SECOS DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 38,5g Prot 32,6g Lip 65,3g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3) 684 Kcal 23,6g Prot 26,9g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Albóndigas mixtas en salsa de tomate Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,6) 672 Kcal 21,7g Prot 32g Lip 66,2g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (1,14,7) 628 Kcal 32g Prot 16,8g Lip 73,4g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Lacón con queso al gratén Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7) 719 Kcal 32,8g Prot 28g Lip 72,9g Hc	10 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 698 Kcal 26,7g Prot 16,7g Lip 97,5g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 738 Kcal 23,9g Prot 32,9g Lip 81,2g Hc
14 Patatas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,3) 615 Kcal 13,9g Prot 28,8g Lip 72,3g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 30,3g Prot 22,8g Lip 61,2g Hc	16 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,14) 679 Kcal 33g Prot 20,6g Lip 81,5g Hc	17 Paella de verduras Pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 31,2g Prot 23,7g Lip 86,4g Hc	18 Macarrones pomodoro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural Pan sin alérgenos (1,14,7) 641 Kcal 24,1g Prot 26,3g Lip 72,5g Hc
21 Coditos con salsa aurora Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,14) 708 Kcal 30,7g Prot 18g Lip 96,4g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan sin alérgenos (14,7) 626 Kcal 7,6g Prot 14,6g Lip 103,3g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN PLV, LECHE, TERNERA, FRUTOS SECOS, CACAHUE DICIEMBRE 202

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 4) 746 Kcal 40,7g Prot 33,7g Lip 65,4g Hc	2 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 684 Kcal 23,6g Prot 26,9g Lip 86,6g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Albóndigas de pollo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 656 Kcal 24,2g Prot 26,5g Lip 69,7g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 607 Kcal 27,9g Prot 12,4g Lip 83,1g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Lacón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 696 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 72,7g Hc	10 Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 691 Kcal 26,2g Prot 16,6g Lip 97,3g Hc	11 Arroz hortelano (judía verde y zanahoria) Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4) 638 Kcal 23,2g Prot 19g Lip 88,4g Hc
14 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14 , 3) 688 Kcal 11,9g Prot 21,5g Lip 102,9g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes *Filete de pollo empanado casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 614 Kcal 30,3g Prot 22,8g Lip 61,2g Hc	16 Sopa de ave con fideos integrales ECO Cocido de garbanzos, verduras y pollo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 611 Kcal 27,1g Prot 14,9g Lip 81,8g Hc	17 Paella de verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 658 Kcal 27,4g Prot 19,6g Lip 85,6g Hc	18 Macarrones pomodoro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 727 Kcal 25,1g Prot 32,8g Lip 79,1g Hc
21 Coditos con tomate Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 670 Kcal 24,9g Prot 20,2g Lip 89,8g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 635 Kcal 7,6g Prot 11,4g Lip 112,7g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.





algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN TOMATE DICIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Guiso de patatas con verduras Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan integral (14,4,1,6,10,11) 694 Kcal 43,4g Prot 31,4g Lip 59,6g Hc	2 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14,3,1) 669 Kcal 25,3g Prot 27,2g Lip 84g Hc	3 Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) *Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 654 Kcal 20,8g Prot 33,9g Lip 63g Hc	4 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 611 Kcal 34,8g Prot 17,7g Lip 68,2g Hc
7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO	9 Lentejas con arroz integral Flamenquín de jamón y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,7,10,11) 737 Kcal 23,3g Prot 34,9g Lip 75,2g Hc	10 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Contramuslo de pollo estofado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14,1) 624 Kcal 30,3g Prot 17,4g Lip 83,4g Hc	11 Arroz con verduras Merluza al horno Calabacín salteado Yogur natural Pan integral (4,7,1,6,10,11) 636 Kcal 31,7g Prot 20,8g Lip 78,6g Hc
14 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,3,1) 640 Kcal 15,5g Prot 25,2g Lip 88,6g Hc	15 Guisantes con jamón / Crema de guisantes Escalope de pollo casero Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan integral (1,3,14,6,10,11) 749 Kcal 41,5g Prot 26,1g Lip 81,6g Hc	16 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 677 Kcal 35,1g Prot 21g Lip 81,5g Hc	17 Paella de verduras Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,4,14) 655 Kcal 29,5g Prot 20g Lip 85,6g Hc	18 Macarrones al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural Pan integral (1,14,7,6,10,11) 602 Kcal 28,4g Prot 23g Lip 69,9g Hc
21 Coditos al ajillo Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (1,4,14,6,10,11) 619 Kcal 29,9g Prot 20,1g Lip 79,3g Hc	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Crema de calabaza Navideña Panini de pavo y queso Patatas chips Helado de vainilla sin azúcar Pan (14,1,7) 700 Kcal 21,7g Prot 19,4g Lip 110,8g Hc	23	24	25
28	29	30	31	

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**

¡ALGADI os desea unas **Feliz Navidad** y **un próspero año nuevo! La magia de la Navidad también se sirve en la mesa.**

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

SAMYGREEN

ACTIVIDAD FAMILIAR

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia fomenta hábitos saludables.

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.



