UN VIAJE POR

México

Y SUS PLATOS

algadi we care

Jueves, 26 de noviembre

Arroz Mexicano

Fajita mariachi

Nachos rancheros

Gelafresa

algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,7,6,10,11) 612 Kcal 26,3g Prot 31,6g Lip 53,4g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 680 Kcal 35,1g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 626 Kcal 29,8g Prot 17,9g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Yogur natural Pan integral (14,3,4,7,1,6,10,11) 638 Kcal 25,2g Prot 29g Lip 70,5g Hc
9 Coditos con salsa aurora Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1,7,4,14) 668 Kcal 32,1g Prot 22,6g Lip 82,8g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 661 Kcal 26,9g Prot 22g Lip 74g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (3,14,1) 757 Kcal 20,8g Prot 30,9g Lip 97,7g Hc	12 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (7,14,6,1,10,11) 721 Kcal 27,2g Prot 36,5g Lip 61,6g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo en salsa Calabacín salteado Yogur natural Pan (14,7,1) 699 Kcal 44,4g Prot 36,3g Lip 46,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 661 Kcal 20,1g Prot 33,5g Lip 71,1g 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) 619 Kcal 31,5g Prot 13,6g Lip 81,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis con salsa de queso Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan integral (1,7,3,4,14,6,10,11) 734 Kcal 36,3g Prot 29,8g Lip 77,3g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan integral (14,3,4,7,1,6,10,11) 638 Kcal 34,4g Prot 30,4g Lip 67,5g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 647 Kcal 25,3g Prot 24,2g Lip 78,5g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan integral (1,14,6,10,11) 728 Kcal 57,7g Prot 30g Lip 51,8g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 595 Kcal 26,6g Prot 23g Lip 62,2g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan (1,6) 771 Kcal 26,6g Prot 18,6g Lip 121,2g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (1,6,10,11) 685 Kcal 39g Prot 28g Lip 61,2g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 726 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 92,3g 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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO 1
COMIDA						
						Lasaña de atún 222 Kcal 5.0g Prot 6.4g Lip 14.2g Hc 1,3,4,6,7,14
						Ternera asada en su jugo 227 Kcal 31.1g Prot 8.8g Lip 3.5g Hc 14
						Guisantes rehogados 211 Kcal 11.1g Prot 5.9g Lip 22.2g Hc 14
						Natillas de vainilla 133 Kcal 4.2g Prot 3.5g Lip 21.4g Hc 7
						Pan 1
CENA						
						Sopa juliana 131 Kcal 5.3g Prot 7.6g Lip 8.1g Hc
						Merluza a la romana 309 Kcal 29.3g Prot 14.7g Lip 14.4g Hc (1,3,4)
						Tomate asado 60 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc
						Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)
						Pan 1

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)**

LUNES2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
COMIDA						
Tallarines con salsa de pesto casera 343 Kcal 11.4g Prot 6.6g Lip 58.4g Hc 1,7	**Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)** 150 Kcal 2.9g Prot 5.2g Lip 23.0g Hc 14	**Sopa de cocido con fideos integrales ECO** 147 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 14.0g Hc 1	**Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)** 271 Kcal 4.7g Prot 5.5g Lip 49.4g Hc	**Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)** 233 Kcal 11.9g Prot 5.9g Lip 36.2g Hc 14	**Ensalada tropical con salsa rosa** 213 Kcal 2.7g Prot 17.3g Lip 11.2g Hc 2,3,4,6	**Paella valenciana** 425 Kcal 18.3g Prot 6.7g Lip 69.8g Hc
Magro de cerdo al curry 400 Kcal 35.2g Prot 26.8g Lip 6.0g Hc 7	**Filete de pollo empanado** 244 Kcal 18.8g Prot 18.3g Lip 0.0g Hc 1,7	**Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo** 340 Kcal 24.2g Prot 11.4g Lip 30.7g Hc 7,14	**Limanda al horno** 140 Kcal 21.2g Prot 6.5g Lip 0.8g Hc 4	**Tortilla francesa con atún** 144 Kcal 3.8g Prot 12.7g Lip 4.2g Hc 3,4	**Filetes rusos de ternera encebollados** 273 Kcal 27.1g Prot 15.2g Lip 6.0g Hc 1,3,14	**Solomillo de cerdo a la plancha** 233 Kcal 31.5g Prot 11.7g Lip 0.1g Hc
Salteado mixto de verduras 78 Kcal 1.5g Prot 5.4g Lip 2.7g Hc	**Ensalada de lechuga y aceitunas** 69 Kcal 0.6g Prot 7.0g Lip 1.1g Hc 14	**Repollo rehogado** 34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g Hc	**Ensalada de lechuga y manzana** 57 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.6g Hc 14	**Patatas al ajillo** 92 Kcal 1.3g Prot 5.1g Lip 10.8g Hc 14	**Pisto manchego** 88 Kcal 0.9g Prot 6.5g Lip 5.9g Hc	**Escarola con ajos fritos** 40 Kcal 0.4g Prot 4.0g Lip 0.4g Hc 14
Cuajada 115 Kcal 16.3g Prot 4.8g Lip 1.7g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 73 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 16.3g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	**Flan de vainilla** 106 Kcal 2.7g Prot 1.8g Lip 19.7g Hc 7	**Mousse de chocolate** 66 Kcal 2.4g Prot 3.0g Lip 6.6g Hc 7
Pan 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1
CENA						
Crema de calabacín 150 Kcal 3.3g Prot 5.4g Lip 20.7g Hc	**Menestra a la riojana** 219 Kcal 6.4g Prot 5.2g Lip 22.6g Hc 642 Kcal 26,6g Prot 31,6g Lip 61,1g Hc (1,14)	**Arroz frito** 155 Kcal 3.0g Prot 4.5g Lip 24.9g Hc (1,6)	**Pastel vegetal casero** 312 Kcal 14.0g Prot 17.5g Lip 24.7g Hc (1,3,4,6)	**Espinacas con bechamel** 187 Kcal 8.0g Prot 12.4g Lip 10.6g Hc (1,7)	**Wok de tallarines, gambas y verdura** 403 Kcal 15.9g Prot 6.5g Lip 66.5g Hc (1,2,14)	**Sopa de cebolla** 195 Kcal 8.8g Prot 9.4g Lip 18.6g Hc (1,7)
Empanada casera de ternera 579 Kcal 27.8g Prot 17.4g Lip 3.8g Hc (1,3)	**Boquerones a la andaluza** 371 Kcal 41.6g Prot 17.9g Lip 10.9g Hc (1,4)	**Tortilla española** 481 Kcal 19.9g Prot 31.4g Lip 31.0g Hc (3,14)	**Flamenquín de jamón y queso** 362 Kcal 10.0g Prot 23.2g Lip 28.8g Hc (1,6,7)	**Lomo de sajonia plancha** 269 Kcal 16.1g Prot 12.1g Lip 14.4g Hc (6)	**Merluza al limón** 172 Kcal 30.1g Prot 5.4g Lip 0.0g Hc (4)	**Huevos revueltos con gulas** 245 Kcal 14.2g Prot 19.8g Lip 2.8g Hc (3,4,12)
Ensalada de lechuga y tomate 62 Kcal 1.1g Prot 5.4g Lip 1.6g Hc (14)	**Zanahoria aliñada** 81 Kcal 1.0g Prot 4.2g Lip 5.6g Hc (14)	**Asadillo de pimientos** 71 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.6g Hc (14)	**Ensalada de lechuga y zanahoria** 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g Hc (14)	**Chips de calabacín** 61 Kcal 1.3g Prot 5.4g Lip 1.4g Hc	**Ensalada variada** 72 Kcal 1.1g Prot 6.3g Lip 2.0g Hc (14)	**Tomate asado** 60 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Yogur sabor** 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	**Yogur sabor** 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Yogur sabor** 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)
Pan 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1

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)**

REAL COLEGIO ALFONSO XII — NOVIEMBRE 2026 — Internos

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
COMIDA						
Coditos con salsa aurora 313 Kcal 8.6g Prot 9.5g Lip 47.1g Hc 1,7	**Lentejas con arroz integral** 240 Kcal 11.8g Prot 6.1g Lip 29.0g Hc 14	**Arroz con salsa de tomate** 292 Kcal 4.8g Prot 6.6g Lip 52.1g Hc	**Garbanzos guisados** **340 Kcal 15.1g Prot 15.5g Lip 30.8g Hc** 7,14	**Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)** 143 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 19.8g Hc 14	**Espaguetis boloñesa** 462 Kcal 20.3g Prot 12.0g Lip 65.8g Hc 1,7,14	**Arroz a banda** 392 Kcal 17.5g Prot 6.7g Lip 71.0g Hc 2,12,14
Palometa al horno 123 Kcal 18.1g Prot 5.8g Lip 0.3g Hc 4	**Lomo de sajonia a la gallega** 211 Kcal 10.5g Prot 9.4g Lip 15.1g Hc 6,14	**Huevo frito** 216 Kcal 11.4g Prot 18.7g Lip 0.6g Hc 3	**Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)** 245 Kcal 10.5g Prot 15.4g Lip 12.9g Hc 6	**Pollo asado en su jugo en salsa** 321 Kcal 32.9g Prot 20.8g Lip 0.5g Hc	**Merluza a la romana** 309 Kcal 29.3g Prot 14.7g Lip 14.4g Hc 1,3,4	**Ragut de ternera** 281 Kcal 33.3g Prot 9.6g Lip 11.6g Hc 1,14
Ensalada de lechuga, tomate y queso 74 Kcal 2.0g Prot 6.8g Lip 0.9g Hc	**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	**Ensalada de lechuga, tomate y maíz** 57 Kcal 0.5g Prot 5.3g Lip 0.7g Hc	**Calabacín salteado** 60 Kcal 1.0g Prot 5.3g Lip 1.7g Hc	**Ensalada mixta de atún y huevo** 73 Kcal 2.8g Prot 6.0g Lip 1.6g Hc 3,4,14	**Salteado mixto de verduras** 78 Kcal 1.5g Prot 5.4g Lip 2.7g Hc
Fruta de temporada 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 73 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 16.3g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	**Arroz con leche** 182 Kcal 3.9g Prot 4.7g Lip 31.1g Hc 7	**Bizcocho casero** 192 Kcal 5.2g Prot 2.5g Lip 37.0g Hc 1,3,7
Pan 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1
CENA						
Ensalada del chef **231 Kcal 13.8g Prot 18.2g Lip 2.5g Hc** (3,6,7,14)	**Sopa castellana con huevo** 251 Kcal 13.8g Prot 14.9g Lip 15.8g Hc (1,3,7,14)	**Judías verdes con mahonesa** 249 Kcal 4.1g Prot 19.5g Lip 10.8g Hc (3,6)	**Patatas con bechamel** 441 Kcal 13.4g Prot 20.4g Lip 49.4g Hc (1,7)	**Sopa de ave con fideos** 147 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 14.0g Hc (1)	**Wok de verduras** 104 Kcal 3.6g Prot 4.9g Lip 10.1g Hc (1,6)	**Pisto manchego** 135 Kcal 4.6g Prot 6.2g Lip 13.8g Hc
Pizza de jamón y queso 883 Kcal 36.3g Prot 39.0g Lip 96.6g Hc (1,7)	**Pollo al ajillo** 347 Kcal 31.4g Prot 23.9g Lip 0.7g Hc (14)	**Filete de limanda empanado** 245 Kcal 12.6g Prot 11.1g Lip 23.0g Hc (1,4)	**Lomo en salsa de manzana** 412 Kcal 27.1g Prot 30.0g Lip 6.6g Hc	**Revuelto de gambas y ajetes** 233 Kcal 17.3g Prot 15.5g Lip 6.0g Hc (2,3,14)	**Croquetas de jamón** 400 Kcal 7.6g Prot 25.1g Lip 33.6g Hc (1,3,6,7)	**Huevos rellenos** 336 Kcal 19.3g Prot 27.2g Lip 3.3g Hc (3,4,6)
Patatas chips 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	**Zanahoria salteada** 65 Kcal 0.6g Prot 5.0g Lip 3.7g Hc	**Ensalada de lechuga, tomate y queso** 74 Kcal 2.8g Prot 5.9g Lip 1.6g Hc (7,14)	**Guisantes salteados** 80 Kcal 2.7g Prot 5.5g Lip 3.4g Hc	**Ensalada variada** 72 Kcal 1.1g Prot 6.3g Lip 2.0g Hc (14)	**Patatas dado** 150 Kcal 1.6g Prot 10.1g Lip 14.0g Hc (14)	**Berenjenas a la romana** 128 Kcal 1.6g Prot 10.6g Lip 6.6g Hc (1,3)
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Yogur sabor** 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Yogur sabor** 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)
Pan 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1

1 GLUTEN, 2 CRUSTACEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LACTEOS, 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)**

REAL COLEGIO ALFONSO XII

NOVIEMBRE 2026

Internos

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
COMIDA						
Crema de calabaza 137 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 20.2g Hc 14	**Sopa de fideos integrales ECO** 149 Kcal 6.7g Prot 6.1g Lip 14.9g Hc 1	**Arroz con salsa de tomate** 292 Kcal 4.8g Prot 6.6g Lip 52.1g Hc	**Espaguetis con salsa de queso** 313 Kcal 13.8g Prot 10.6g Lip 39.9g Hc 1,7	**Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)** 209 Kcal 13.9g Prot 5.9g Lip 37.6g Hc 14	**Patatas a la marinera** 239 Kcal 11.0g Prot 5.3g Lip 38.4g Hc 2,4,12,14	**Risotto de champiñón** 437 Kcal 12.3g Prot 14.3g Lip 61.2g Hc 1,7,14
Hamburguesa mixta a la plancha 227 Kcal 12.6g Prot 17.6g Lip 5.4g Hc 14	**Puchero de garbanzos, verduras y pollo** 269 Kcal 19.2g Prot 6.1g Lip 30.1g Hc 14	**Filete de pollo en salsa** 173 Kcal 20.7g Prot 6.3g Lip 4.8g Hc 1	**Merluza a la romana casera** 216 Kcal 17.9g Prot 12.9g Lip 7.2g Hc 1,3,4	**Tortilla de patata y calabacín** 221 Kcal 9.7g Prot 15.8g Lip 10.3g Hc 3,14	**Pavo asado con uvas pasas** 477 Kcal 48.3g Prot 26.2g Lip 10.4g Hc 6,9,14	**Escalopines de ternera en salsa** 265 Kcal 32.1g Prot 9.2g Lip 11.0g Hc 1
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	**Ensalada de lechuga y zanahoria** 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	**Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria** 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc	**Ensalada de lechuga con atún** 41 Kcal 2.6g Prot 3.3g Lip 0.2g Hc 4,14	**Sanfaina** 64 Kcal 1.4g Prot 4.4g Lip 4.7g Hc	**Panadera de calabaza** 65 Kcal 1.7g Prot 5.2g Lip 2.7g Hc
Fruta de temporada 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	**Cuajada** 115 Kcal 16.3g Prot 4.8g Lip 1.7g Hc	**Natillas de chocolate** 122 Kcal 3.2g Prot 3.2g Lip 20.2g Hc 7
Pan 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1
CENA						
Tabulé de verduras 345 Kcal 11.4g Prot 5.9g Lip 58.6g Hc (1)	**Crema de verduras** **160 Kcal 3.4g Prot 5.3g Lip 21.8g Hc**	**Judías verdes con jamón** 119 Kcal 4.1g Prot 5.0g Lip 11.0g Hc	**Sopa maravilla** 158 Kcal 7.3g Prot 7.0g Lip 14.9g Hc (1)	**Coliflor al queso gratinada** 118 Kcal 6.8g Prot 8.6g Lip 3.4g Hc (7)	**Espirales a la napolitana** 406 Kcal 11.1g Prot 9.6g Lip 66.9g Hc (1)	**Crema de calabacín** 150 Kcal 3.3g Prot 5.4g Lip 20.7g Hc
Bacalao con tomate 268 Kcal 32.2g Prot 9.9g Lip 10.7g Hc (1,4)	**Empanada casera de atún y huevo** 738 Kcal 15.0g Prot 16.5g Lip 8.6g Hc (1,3,4)	**Huevos rotos con patatas** 242 Kcal 10.0g Prot 16.4g Lip 14.5g Hc (3,14)	**Perritos calientes** 531 Kcal 20.4g Prot 22.3g Lip 63.3g Hc (1,3,6,10)	**Pincho moruno** 435 Kcal 24.9g Prot 37.5g Lip 0.0g Hc (7)	**Filete de bacalao empanado** 252 Kcal 9.6g Prot 18.0g Lip 12.8g Hc (1,4)	**Tortilla de chorizo** 315 Kcal 19.2g Prot 25.5g Lip 2.3g Hc (3,7,14)
Pimientos fritos 103 Kcal 0.6g Prot 10.1g Lip 3.3g Hc	**Calabacín a la romana** 128 Kcal 2.4g Prot 10.8g Lip 5.0g Hc (1,3)	**Pisto manchego** 88 Kcal 0.9g Prot 6.5g Lip 5.9g Hc	**Aros de cebolla** 104 Kcal 0.0g Prot 10.7g Lip 2.1g Hc (1)	**Tomate asado** 60 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc	**Tempura de verduras** 140 Kcal 2.1g Prot 10.7g Lip 7.4g Hc (1,3)	**Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas** 77 Kcal 1.1g Prot 7.2g Lip 1.9g Hc (14)
Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Yogur sabor** 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc
Pan 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1

1 GLUTEN, 2 CRUSTACEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LACTEOS, 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)**

REAL COLEGIO ALFONSO XII — NOVIEMBRE 2026 — Internos

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
COMIDA						
Macarrones integrales pomodoro con orégano 272 Kcal 7.0g Prot 7.9g Lip 40.8g Hc 1	**Judías verdes rehogadas** 146 Kcal 4.1g Prot 5.2g Lip 18.0g Hc 14	**Lentejas estofadas con calabaza** 230 Kcal 13.3g Prot 6.1g Lip 24.8g Hc	**Arroz mexicano** 285 Kcal 5.5g Prot 6.2g Lip 49.5g Hc	**Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino** 257 Kcal 11.3g Prot 9.0g Lip 27.9g Hc	**Fabada asturiana** 458 Kcal 28.0g Prot 19.8g Lip 47.4g Hc 6,7,14	**Arroz negro** 403 Kcal 15.1g Prot 5.8g Lip 70.9g Hc 12
Pastel de pescado con verduras 148 Kcal 14.3g Prot 8.8g Lip 2.1g Hc 3,4	**Jamoncitos de pollo en salsa de verduras** 335 Kcal 49.7g Prot 13.7g Lip 2.9g Hc 1	**Huevos revueltos con pavo** 146 Kcal 9.5g Prot 11.0g Lip 2.3g Hc 3	**Fajita mariachi (proteína vegetal)** 306 Kcal 19.2g Prot 9.2g Lip 35.7g Hc 1,6	**Estofado de cerdo en salsa** 213 Kcal 22.6g Prot 12.7g Lip 2.6g Hc	**Ternera asada en su jugo** 227 Kcal 31.1g Prot 8.8g Lip 3.5g Hc 14	**Pollo asado en su jugo** 437 Kcal 68.4g Prot 16.9g Lip 1.0g Hc 14
Ensalada de lechuga y aceitunas 69 Kcal 0.6g Prot 7.0g Lip 1.1g Hc 14	**Patatas dado** 135 Kcal 1.2g Prot 10.1g Lip 10.5g Hc 14	**Ensalada de lechuga y maíz** 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc 14	**Nachos rancheros** 72 Kcal 1.0g Prot 3.0g Lip 10.1g Hc	**Jardinera de verduras** 65 Kcal 0.9g Prot 5.3g Lip 1.5g Hc	**Salteado mixto de verduras** 78 Kcal 1.5g Prot 5.4g Lip 2.7g Hc	**Pimiento rojo asado** 60 Kcal 0.7g Prot 5.3g Lip 2.5g Hc
Fruta de temporada 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Gelafresa** 76 Kcal 0.0g Prot 0.0g Lip 19.0g Hc	**Fruta de temporada** 73 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 16.3g Hc	**Natillas de vainilla** 133 Kcal 4.2g Prot 3.5g Lip 21.4g Hc 7	**Flan de huevo** 1160 Kcal 38.0g Prot 202.0g Lip 492.0g Hc 3
Pan 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1
CENA						
Menestra a la riojana 219 Kcal 6.4g Prot 5.2g Lip 22.6g Hc (1,14)	**Tallarines carbonara** 301 Kcal 10.0g Prot 10.6g Lip 39.9g Hc (1,6,7)	**Ensalada waldorf** 406 Kcal 19.8g Prot 33.4g Lip 8.0g Hc (3,6)	**Sopas de ajo con huevo y jamón** 235 Kcal 13.2g Prot 13.5g Lip 15.6g Hc (1,3)	**Crema de calabacín** 150 Kcal 3.3g Prot 5.4g Lip 20.7g Hc	**Tempura de verduras** 140 Kcal 2.1g Prot 10.7g Lip 7.4g Hc (1,3)	**Sopa cubierta con picadillo de ternera** 164 Kcal 8.1g Prot 6.8g Lip 16.5g Hc (1,3,6)
Cinta de lomo adobada a la plancha 196 Kcal 17.9g Prot 11.6g Lip 5.3g Hc	**Calamares a la romana** 413 Kcal 12.5g Prot 26.7g Lip 31.5g Hc (1,3,12)	**Hamburguesa mixta en salsa** 263 Kcal 19.8g Prot 13.8g Lip 8.1g Hc (14)	**Filete de limanda empanado** 245 Kcal 12.6g Prot 11.1g Lip 23.0g Hc (1,4)	**Croquetas de pollo** 155 Kcal 2.0g Prot 12.9g Lip 7.6g Hc (1,3,6,7)	**Tortilla española** 481 Kcal 19.9g Prot 31.4g Lip 31.0g Hc (3,14)	**Varitas de merluza** 297 Kcal 10.6g Prot 19.0g Lip 20.2g Hc (1,4,12)
Pimientos fritos 103 Kcal 0.6g Prot 10.1g Lip 3.3g Hc	**Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas** 77 Kcal 1.1g Prot 7.2g Lip 1.9g Hc (14)	**Calabacín salteado** 60 Kcal 1.0g Prot 5.3g Lip 1.7g Hc	**Pisto manchego** 88 Kcal 0.9g Prot 6.5g Lip 5.9g Hc	**Patatas gajo** 219 Kcal 2.5g Prot 13.0g Lip 22.0g Hc	**Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz** 57 Kcal 0.5g Prot 5.3g Lip 0.8g Hc	**Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas** 77 Kcal 1.1g Prot 7.2g Lip 1.9g Hc (14)
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Yogur sabor** 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	**Yogur sabor** 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	**Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc	**Fruta de temporada** 104 Kcal 1.2g Prot 0.2g Lip 24.0g Hc
Pan 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1	**Pan** 1

1 GLUTEN 2 CRUSTACEOS 3 HUEVOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 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 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Paella Valenciana 295 Kcal 10.2g Prot 6.2g Lip 48.5g Hc 2,4,12,14						
Abadejo a la andaluza 204 Kcal 19.4g Prot 11.0g Lip 8.2g Hc 1,4						
Ensalada de lechuga y aceitunas 69 Kcal 0.6g Prot 7.0g Lip 1.1g Hc 14						
Fruta de temporada 73 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 16.3g Hc						
Pan 1						
CENA						
Ensalada césar 191 Kcal 11.0g Prot 37.5g Lip 11.6g Hc (1,3,6,7,10)						
Revuelto de jamón y queso 239 Kcal 18.2g Prot 17.0g Lip 3.3g Hc (3,6,7)						
Ensalada de lechuga y zanahoria 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g Hc (14)						
Fruta de temporada 73 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 16.3g Hc						
Pan 1						

1 GLUTEN 2 CRUSTACEOS 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 NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,7,6,10,11) 584 Kcal 25,6g Prot 31,6g Lip 47g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 601 Kcal 29,1g Prot 20,7g Lip 70,5g Hc	5 Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 531 Kcal 22,1g Prot 17,5g Lip 70,5g Hc	6 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Patatas al ajillo Yogur natural Pan integral (14,3,7,1,6,10,11) 613 Kcal 23,5g Prot 28,1g Lip 66,8g Hc
9 Coditos con salsa aurora Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1,7,4,14) 619 Kcal 23g Prot 22,9g Lip 78,4g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 653 Kcal 26,6g Prot 21,8g Lip 73,7g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (3,14,1) 574 Kcal 15g Prot 21,7g Lip 79,2g Hc	12 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (7,14,6,1,10,11) 606 Kcal 24,2g Prot 25,2g Lip 62,8g Hc	13 Crema de verduras Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Yogur natural Pan integral (7,1,6,10,11) 665 Kcal 44,3g Prot 36,7g Lip 35,8g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 598 Kcal 19,1g Prot 30,4g Lip 63,3g 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) 599 Kcal 30,7g Prot 13,3g Lip 78,2g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 585 Kcal 27,5g Prot 17,9g Lip 73,6g 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) 647 Kcal 28,5g Prot 23,3g Lip 78,9g Hc	20 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral (6,14,3,7,1,10,11) 553 Kcal 24,7g Prot 27,2g Lip 59,6g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 624 Kcal 26,1g Prot 21,2g Lip 78,4g Hc	24 Crema de judías verdes Filete de pollo al horno Patatas dado Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 542 Kcal 27,2g Prot 22,3g Lip 54,5g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 587 Kcal 26,4g Prot 22,8g Lip 61,9g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan (6,1) 676 Kcal 24,9g Prot 14,9g Lip 108,2g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 685 Kcal 38,5g Prot 27,6g Lip 64,1g Hc
30 Paella de verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 684 Kcal 28,7g Prot 21,4g Lip 93g Hc				

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con pan integral semanalmente .

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S)/ R.A Col (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN PESCADO, MARISCO Y FRUTOS SECOS NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc	4 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) 683 Kcal 33g Prot 20,7g Lip 81,8g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Pavo en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 727 Kcal 30,5g Prot 26,5g Lip 87,4g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,7) 696 Kcal 25,1g Prot 27,5g Lip 85,7g Hc
9 Coditos con salsa aurora Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,3,14) 798 Kcal 18,7g Prot 28,5g Lip 108,9g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 760 Kcal 18,7g Prot 30,6g Lip 97,7g Hc	12 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,6) 718 Kcal 27g Prot 36,4g Lip 61,2g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo en salsa Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 702 Kcal 42,3g Prot 35,9g Lip 46,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 670 Kcal 28,1g Prot 12,5g Lip 95,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis con salsa de queso Pavo en salsa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,14) 767 Kcal 39,6g Prot 31,5g Lip 77,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,7) 660 Kcal 29,4g Prot 31,4g Lip 72,9g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,14) 618 Kcal 17,9g Prot 22,8g Lip 78,6g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 598 Kcal 24,5g Prot 22,7g Lip 62,2g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (1,6) 750 Kcal 25,7g Prot 20,6g Lip 112,3g Hc	27 Cazulita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc
30 Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 23g Prot 29,9g Lip 84,9g Hc				

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con pan integral semanalmente .

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S.Nº2816) / H.C Col: (CYL00366)/ R.N (T.S)/ R.A Col (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETE Y SÉSAMO NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1,7) 623 Kcal 23,5g Prot 30,7g Lip 58,6g Hc	4 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) 683 Kcal 33g Prot 20,7g Lip 81,8g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 649 Kcal 22,4g Prot 28,1g Lip 75,7g Hc
9 Coditos con salsa aurora Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,4,14) 730 Kcal 30,3g Prot 22,2g Lip 94,9g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 760 Kcal 18,7g Prot 30,6g Lip 97,7g Hc	12 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,6) 718 Kcal 27g Prot 36,4g Lip 61,2g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo en salsa Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 702 Kcal 42,3g Prot 35,9g Lip 46,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 670 Kcal 28,1g Prot 12,5g Lip 95,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis con salsa de queso Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,7,3,4,14) 746 Kcal 33,5g Prot 28,9g Lip 82,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 649 Kcal 31,5g Prot 29,5g Lip 72,7g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,4,14) 650 Kcal 23,2g Prot 23,8g Lip 78,5g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 598 Kcal 24,5g Prot 22,7g Lip 62,2g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Fajita mariachi (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (1,6) 750 Kcal 25,7g Prot 20,6g Lip 112,3g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,1) 729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g 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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

REAL COLEGIO ALFONSO XII

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc	4 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos, verduras y pollo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 661 Kcal 30,7g Prot 18,6g Lip 82g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 632 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,8g Hc
9 Coditos con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,4,14) 670 Kcal 27,2g Prot 19g Lip 90,1g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 760 Kcal 18,7g Prot 30,6g Lip 97,7g Hc	12 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 642 Kcal 23g Prot 29,3g Lip 62g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 685 Kcal 38,2g Prot 31,6g Lip 56,6g Hc
16 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca al ajillo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 682 Kcal 21,3g Prot 35,3g Lip 66,4g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 670 Kcal 28,1g Prot 12,5g Lip 95,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis al ajillo Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,4,14) 672 Kcal 26,5g Prot 24,4g Lip 81,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 632 Kcal 27,4g Prot 25,2g Lip 82,7g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,3,4,14) 650 Kcal 23,2g Prot 23,8g Lip 78,5g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 598 Kcal 24,5g Prot 22,7g Lip 62,2g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 599 Kcal 23,3g Prot 16,9g Lip 85,3g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,1) 729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g 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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN GLUTEN Y LEGUMBRE NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc	4 * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc	5 Arroz con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 602 Kcal 27,6g Prot 14,5g Lip 86,3g Hc	6 *Macarrones con champiñón Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (3,4,14,7) 798 Kcal 14,6g Prot 25,1g Lip 79,9g Hc
9 *Espirales con salsa de tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,7,14) 647 Kcal 22,2g Prot 14,6g Lip 55,7g Hc	10 Arroz integral con zanahoria y calabacín Cinta de lomo a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 755 Kcal 25,9g Prot 32,5g Lip 78,3g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 760 Kcal 18,5g Prot 30,6g Lip 97,9g Hc	12 Guiso de patatas con verduras *Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 682 Kcal 17,9g Prot 33,1g Lip 75g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 599 Kcal 37,8g Prot 31,6g Lip 38,9g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 517 Kcal 35,4g Prot 13,2g Lip 52,8g Hc	18 Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc	19 *Espaguetis con salsa de queso *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,4,14) 641 Kcal 26,3g Prot 27,1g Lip 68,2g Hc	20 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 584 Kcal 20,6g Prot 28,9g Lip 54,9g Hc
23 *Macarrones con tomate Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,4,14) 652 Kcal 18,1g Prot 22,9g Lip 64,4g Hc	24 Verduras variadas rehogadas *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 760 Kcal 55,7g Prot 26,5g Lip 66,9g Hc	25 Pisto de verduras Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 427 Kcal 13,5g Prot 19,2g Lip 43,5g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa de pollo con verduras Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos 740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc	27 Patatas estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 582 Kcal 27,7g Prot 23,3g Lip 61,5g Hc
30 Paella Valenciana * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14) 733 Kcal 30,3g Prot 24,4g Lip 93g Hc				

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con pan integral semanalmente .

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S.Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A Col (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN GLUTEN Y LECHE NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc	4 *Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 80g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 632 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,8g Hc
9 *Espirales con salsa de tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 627 Kcal 20,8g Prot 13,1g Lip 55,6g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 760 Kcal 18,7g Prot 30,6g Lip 97,7g Hc	12 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 642 Kcal 23g Prot 29,3g Lip 62g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 685 Kcal 38,2g Prot 31,6g Lip 56,6g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 30,5g Prot 9,9g Lip 93,7g Hc	18 Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc	19 *Espaguetis al ajillo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 649 Kcal 21g Prot 19,9g Lip 91,7g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,4) 632 Kcal 27,4g Prot 25,2g Lip 82,7g Hc
23 *Macarrones con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 626 Kcal 21,8g Prot 20g Lip 62,6g Hc	24 Judías verdes rehogadas *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 54,7g Prot 26,1g Lip 59,8g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 598 Kcal 24,5g Prot 22,7g Lip 62,2g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 684 Kcal 23,7g Prot 16,9g Lip 102,9g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc
30 Paella Valenciana * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14) 732 Kcal 30,5g Prot 24,3g Lip 92,8g Hc				

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con pan integral semanalmente .

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S)/ R.A Col (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN LECHE NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,1) 642 Kcal 28g Prot 24,1g Lip 76,6g Hc	4 Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,14) 608 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 81,5g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 626 Kcal 29,8g Prot 17,9g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Fruta de temporada Pan (14,3,4,1) 629 Kcal 20,3g Prot 24,2g Lip 85,7g Hc
9 Coditos con tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1,4,14) 608 Kcal 29g Prot 19,4g Lip 77,9g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,6,1) 670 Kcal 26,2g Prot 21,5g Lip 79,2g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (3,14,1) 757 Kcal 20,8g Prot 30,9g Lip 97,7g Hc	12 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (14,6,1) 725 Kcal 25,5g Prot 29,7g Lip 79,6g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (14,1) 682 Kcal 40,3g Prot 31,9g Lip 56,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1,14) 608 Kcal 29,9g Prot 12,8g Lip 83,4g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc	19 Espaguetis al ajillo Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 669 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 81,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan (14,3,4,1) 629 Kcal 29,5g Prot 25,5g Lip 82,7g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 647 Kcal 25,3g Prot 24,2g Lip 78,5g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan (1,14) 737 Kcal 57g Prot 29,5g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 595 Kcal 26,6g Prot 23g Lip 62,2g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Fruta de temporada Pan (6,1) 628 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 91,6g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (1) 694 Kcal 38,3g Prot 27,5g Lip 66,4g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 726 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 92,3g 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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc	4 *Sopa de ave de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14) 644 Kcal 31,4g Prot 17,6g Lip 80,3g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 649 Kcal 22,4g Prot 28,1g Lip 75,7g Hc
9 *Espirales con salsa de tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,7,14) 647 Kcal 22,2g Prot 14,6g Lip 55,7g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 760 Kcal 18,7g Prot 30,6g Lip 97,7g Hc	12 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,6) 718 Kcal 27g Prot 36,4g Lip 61,2g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 702 Kcal 42,3g Prot 35,9g Lip 46,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 18g Prot 33,1g Lip 71,1g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 30,5g Prot 9,9g Lip 93,7g Hc	18 Arroz con salsa de tomate *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc	19 *Espaguetis con salsa de queso *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,4,14) 641 Kcal 26,3g Prot 27,1g Lip 68,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 649 Kcal 31,5g Prot 29,5g Lip 72,7g Hc
23 *Macarrones con tomate Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,4,14) 652 Kcal 18,1g Prot 22,9g Lip 64,4g Hc	24 Judías verdes rehogadas *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 54,7g Prot 26,1g Lip 59,8g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 598 Kcal 24,5g Prot 22,7g Lip 62,2g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (6) 688 Kcal 22,9g Prot 16,8g Lip 105,6g Hc	27 Cazuelita de garbanzos Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc
30 Paella Valenciana * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14) 732 Kcal 30,5g Prot 24,3g Lip 92,8g Hc				

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con pan integral semanalmente .

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366)/ R.N (T.S)/ R.A Col (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN HUEVO NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc	4 *Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 27,9g Prot 11,6g Lip 92,2g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Filete de pollo a la plancha Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 646 Kcal 38,4g Prot 21,6g Lip 71,5g Hc
9 *Espirales con salsa de tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 627 Kcal 20,8g Prot 13,1g Lip 55,6g Hc	10 Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,6) 673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Pavo en salsa Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 782 Kcal 31,3g Prot 27,4g Lip 99g Hc	12 Garbanzos guisados Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,14,6) 718 Kcal 27g Prot 36,4g Lip 61,2g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo en salsa Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 702 Kcal 42,3g Prot 35,9g Lip 46,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 663 Kcal 18g Prot 33,1g Lip 71,1g Hc	17 * Sopa de ave con fideos Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 30,5g Prot 9,9g Lip 93,7g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	19 *Espaguetis con salsa de queso *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,4,14) 641 Kcal 26,3g Prot 27,1g Lip 68,2g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,4,7) 643 Kcal 40,4g Prot 27,7g Lip 65g Hc
23 *Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 636 Kcal 22,3g Prot 20,1g Lip 63,2g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza *Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 632 Kcal 29,7g Prot 18,5g Lip 72,6g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa con verduras (proteína vegetal) Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos (6) 688 Kcal 22,9g Prot 16,8g Lip 105,6g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 697 Kcal 36,2g Prot 27,1g Lip 66,4g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,1) 729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g 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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN LEGUMBRE NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	**3** Patatas estofadas con verduras *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 747 Kcal 25,2g Prot 23,5g Lip 97,4g Hc	**4** * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc	**5** Arroz con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,14) 602 Kcal 27,6g Prot 14,5g Lip 86,3g Hc	**6** *Macarrones con champiñón Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Yogur natural Pan sin alérgenos (3,4,14,7) 798 Kcal 14,6g Prot 25,1g Lip 79,9g Hc
9 *Espirales con salsa de tomate Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4,7,14) 647 Kcal 22,2g Prot 14,6g Lip 55,7g Hc	**10** Arroz integral con zanahoria y calabacín Cinta de lomo a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g Hc	**11** Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 760 Kcal 18,7g Prot 30,6g Lip 97,7g Hc	**12** Guiso de patatas con verduras *Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 604 Kcal 17,5g Prot 28,3g Lip 65g Hc	**13** Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo en salsa Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (14,7) 702 Kcal 42,3g Prot 35,9g Lip 46,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc	**17** * Sopa de ave con fideos Pollo cocido Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc	**18** Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc	**19** *Espaguetis con salsa de queso Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,1,3,4,14) 652 Kcal 28,4g Prot 28g Lip 66,8g Hc	**20** Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan sin alérgenos (14,3,4,7) 731 Kcal 21,3g Prot 28,9g Lip 85,2g Hc
23 *Macarrones con tomate Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,4,14) 652 Kcal 18,1g Prot 22,9g Lip 64,4g Hc	**24** Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1) 776 Kcal 55,8g Prot 29,5g Lip 64g Hc	**25** Pisto de verduras Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14) 633 Kcal 14,5g Prot 19,2g Lip 86,1g Hc	**26** JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz mexicano Boloñesa de pollo con verduras Patatas chips Gelafresa Pan sin alérgenos 740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc	**27** Patatas estofadas con verduras Estofado de cerdo en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 730 Kcal 28,4g Prot 23,3g Lip 91,9g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2,4,12,14,1) 729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g 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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN TOMATE NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	**3** Patatas estofadas con verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,7,6,10,11) 610 Kcal 26,2g Prot 31,6g Lip 53,2g Hc	**4** Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,7,14) 680 Kcal 35,1g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc	**5** Arroz con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 643 Kcal 31g Prot 15,1g Lip 95,6g Hc	**6** Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Yogur natural Pan integral (14,3,4,7,1,6,10,11) 627 Kcal 24,8g Prot 29g Lip 68,4g Hc
9 Coditos al ajillo Palometa al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1,4,14) 644 Kcal 30,8g Prot 18g Lip 89,2g Hc	**10** Lentejas con arroz integral Lomo de sajonia a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 660 Kcal 26,8g Prot 22g Lip 73,8g Hc	**11** Arroz con calamares Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (12,3,14,1) 830 Kcal 22,7g Prot 22,5g Lip 130,9g Hc	**12** Garbanzos con verduras *Albóndigas en salsa (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 656 Kcal 25,6g Prot 26,1g Lip 69,5g Hc	**13** Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Yogur natural Pan (14,7,1) 699 Kcal 44,4g Prot 36,3g Lip 46,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 661 Kcal 20,1g Prot 33,5g Lip 71,1g 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) 619 Kcal 31,5g Prot 13,6g Lip 81,6g Hc	**18** Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 658 Kcal 29,2g Prot 17,6g Lip 89,8g 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) 743 Kcal 35,6g Prot 29,3g Lip 82,5g Hc	**20** Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan integral (14,3,4,7,1,6,10,11) 668 Kcal 36,8g Prot 28,1g Lip 76,9g Hc
23 Macarrones integrales al ajillo Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 609 Kcal 24,9g Prot 22,4g Lip 73,7g Hc	**24** Judías verdes rehogadas *Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 712 Kcal 57,5g Prot 27g Lip 54,7g Hc	**25** Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 595 Kcal 26,6g Prot 23g Lip 62,2g Hc	**26** JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz con zanahoria y calabacín * Fajitas caseras (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan (1,6) 752 Kcal 25,6g Prot 18g Lip 119,8g Hc	**27** Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (1,6,10,11) 685 Kcal 39g Prot 28g Lip 61,2g Hc
30 Paella de verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,4,14) 684 Kcal 28,7g Prot 21,4g Lip 93g Hc				

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con pan integral semanalmente .

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366)/ R.N (T.S)/ R.A Col (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.

algadi we care

REAL COLEGIO ALFONSO XII

SIN CERDO NOVIEMBRE 2026

BOCADO SEGURO CONTROL ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 DÍA FESTIVO	3 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,7,6,10,11) 612 Kcal 26,3g Prot 31,6g Lip 53,4g Hc	4 Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1,14) 657 Kcal 35,1g Prot 17,9g Lip 82,4g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Limanda al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 626 Kcal 29,8g Prot 17,9g Lip 86,3g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa con atún Patatas al ajillo Yogur natural Pan integral (14,3,4,7,1,6,10,11) 638 Kcal 25,2g Prot 29g Lip 70,5g Hc
9 Coditos con salsa aurora Palometa al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan (1,7,4,14) 668 Kcal 32,1g Prot 22,6g Lip 82,8g Hc	10 Lentejas con arroz integral Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 612 Kcal 26,1g Prot 23,4g Lip 63,8g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (3,14,1) 757 Kcal 20,8g Prot 30,9g Lip 97,7g Hc	12 Garbanzos con verduras Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (14,6,1,10,11) 716 Kcal 26,2g Prot 30,2g Lip 74,4g Hc	13 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Pollo asado en su jugo en salsa Calabacín salteado Yogur natural Pan (14,7,1) 699 Kcal 44,4g Prot 36,3g Lip 46,5g Hc
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14,1) 662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g 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) 619 Kcal 31,5g Prot 13,6g Lip 81,6g Hc	18 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,14) 678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g 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) 743 Kcal 35,6g Prot 29,3g Lip 82,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga con atún Yogur natural Pan integral (14,3,4,7,1,6,10,11) 638 Kcal 34,4g Prot 30,4g Lip 67,5g Hc
23 Macarrones integrales pomodoro con orégano Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1,3,4,14) 647 Kcal 25,3g Prot 24,2g Lip 78,5g Hc	24 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan integral (1,14,6,10,11) 728 Kcal 57,7g Prot 30g Lip 51,8g Hc	25 Lentejas estofadas con calabaza Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3,14,1) 595 Kcal 26,6g Prot 23g Lip 62,2g Hc	26 JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA Arroz con zanahoria y calabacín Fajita mariachi (proteína vegetal) Nachos rancheros Gelafresa Pan (1,6) 758 Kcal 25,8g Prot 18g Lip 121,1g Hc	27 Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino Tortilla de patata Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (3,14,1,6,10,11) 711 Kcal 26,2g Prot 31g Lip 73,9g Hc
30 Paella Valenciana Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 726 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 92,3g 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

algadi educa

Alimentos frescos y equilibrados, alimentan nuestro cuerpo y mente para un futuro saludable.

we care

DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:

LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas vegetales**

***Bebidas sin lactosa**

CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin gluten**

***Cereales y galletas sin gluten**

FRUTA

Fruta entera

Zumo de frutas natural

Tomate fresco

OTROS

Aceite de oliva (2 veces/semana)

Mermelada casera o miel (2 veces/semana)

***Bollería casera sin alérgenos (1 vez/semana)**

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...	PUEDES CENAR...
Cereales, legumbres ***opción sin alérgenos**	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
Carne	Pescado o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**	Fruta / Lácteo **Lácteo sin lactosa Bebida vegetal**

¡Soy CRISPI!
Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.
¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?

SIN GLUTEN
COLABORADOR
Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro.