

**COLEGIO PADRE DEHON**

**MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2025**

**LUNES**

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan (14, 1)

571 Kcal 24,2g Prot 20,5g Lip 68,8g Hc

**MARTES**

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

744 Kcal 33,6g Prot 26,9g Lip 84,7g

**MIÉRCOLES**

5 JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA  
Arroz mexicano  
Fajita de pollo y verduras  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan (6, 1, 7)

644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g

**JUEVES**

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan (1, 3, 14)

826 Kcal 39,9g Prot 26,4g Lip 95,7g

**VIERNES**

Marmitako de atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (4, 6, 14, 3, 7, 1, 10, 11)

690 Kcal 24,3g Prot 17,6g Lip 106,4g

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan (14, 1)

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

Arroz mexicano  
Fajita de pollo y verduras  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan (6, 1, 7)

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan (1, 3, 14)

Marmitako de atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (4, 6, 14, 3, 7, 1, 10, 11)

571 Kcal 24,2g Prot 20,5g Lip 68,8g Hc

744 Kcal 33,6g Prot 26,9g Lip 84,7g

644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g

826 Kcal 39,9g Prot 26,4g Lip 95,7g

690 Kcal 24,3g Prot 17,6g Lip 106,4g

Sopa de ave con galets  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan (1, 3, 4, 14)

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (3, 6, 1, 10, 11)

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan (14, 1)

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan (14, 1)

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 7, 10, 11)

605 Kcal 30,8g Prot 22,5g Lip 68,3g Hc

729 Kcal 27,1g Prot 27,5g Lip 91,1g Hc

788 Kcal 27,1g Prot 24,9g Lip 100,8g Hc

676 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 83,3g Hc

710 Kcal 31,2g Prot 29,5g Lip 71,9g Hc

Acelgas al gratén con bechamel y crunchy de bacon  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan (1, 6, 7, 3, 14)

Sopa de estrellas  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)

Espaguetis integrales con tomate  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan (1, 4)

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Lacón con aceite y pimentón  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan (14, 1)

742 Kcal 20g Prot 32,3g Lip 77,7g Hc

764 Kcal 38,1g Prot 26,2g Lip 82,1g Hc

658 Kcal 30,9g Prot 14,9g Lip 96,2g Hc

736 Kcal 35,4g Prot 21,7g Lip 86g Hc

654 Kcal 34,1g Prot 23,5g Lip 80,2g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan (14, 1, 3, 4)

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan (14, 6, 7, 3, 1)

Crema de zanahoria ECO  
Estofado de cerdo en salsa  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan (14, 1)

Espaguetis al ajillo  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (1, 4, 7, 14, 6, 10, 11)

708 Kcal 30,3g Prot 24,3g Lip 85g Hc

705 Kcal 35g Prot 15,9g Lip 100,2g Hc

666 Kcal 28,6g Prot 17,7g Lip 93,4g Hc

676 Kcal 34,5g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc

791 Kcal 34,9g Prot 19,8g Lip 116,1g Hc

T: TRAZAS ALERGENOS  
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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L.Cot(T.S. N°2816) / H.C.Cot (CYL00366) / I.B.Cot (MAD01609) R.N (T.S)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, S.A. info@algadi.com 91547 46 46 C/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



POSTRES Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



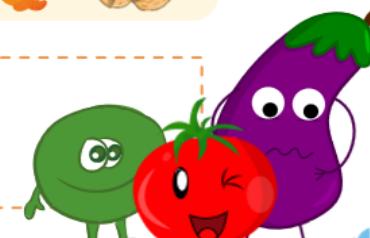
### Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte  
¿Quién dijo que las calabazas solo  
sirven para Halloween? ¡Pffff!  
¡Yo estoy todo el año entrenando  
con el Bro y Crispi, repartiendo  
nutrientes y buen rollo por todo el  
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A

### MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas



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

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

4

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 4)

5

Arroz mexicano  
Fajita de pollo y verduras  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(6, 1, 7)

6

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

7

Marmitako de atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 6, 14, 3, 7)

600 Kcal 20,6g Prot 19,8g Lip 73,7g Hc

767 Kcal 31,4g Prot 26,4g Lip 89,4g

670 Kcal 22,9g Prot 11,2g Lip 111,8g

788 Kcal 36,1g Prot 25,7g Lip 87g Hc

617 Kcal 17,6g Prot 16,4g Lip 90,2g

10

Sopa de ave con galets  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14)

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6)

12

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinería de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

13

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

14

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 6, 7)

17

Crema de acelgas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

18

Sopa de estrellas  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

19

Espaguetis integrales con tomate  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4)

20

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 7)

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Lacón con aceite y pimentón  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

24

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 3, 4)

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

26

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7, 3)

27

Crema de zanahoria ECO  
Estofado de cerdo en salsa  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

28

Espaguetis al ajillo  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 7, 14)

624 Kcal 10,8g Prot 23g Lip 74,6g Hc

787 Kcal 35,9g Prot 25,7g Lip 86,8g Hc

621 Kcal 27,1g Prot 14,2g Lip 87,5g Hc

759 Kcal 33,2g Prot 21,2g Lip 90,7g Hc

680 Kcal 32,1g Prot 23,1g Lip 85g Hc

671 Kcal 26,5g Prot 23,6g Lip 76,3g Hc

632 Kcal 28,4g Prot 14,7g Lip 84,1g Hc

692 Kcal 26,7g Prot 17,3g Lip 98,2g Hc

616 Kcal 28,4g Prot 11,7g Lip 75,6g Hc

652 Kcal 27,9g Prot 18,6g Lip 86,3g Hc



T: TRAZAS 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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L.Cot.(T.S. N°2816) / H.C.Cot. (CYL00366) / I.B.Cot. (MAD01609) R.N.(T.S)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, S.A. info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



### Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte  
¿Quién dijo que las calabazas solo  
sirven para Halloween? ¡Pffff!  
¡Yo estoy todo el año entrenando  
con el Bro y Crispi, repartiendo  
nutrientes y buen rollo por todo el  
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A



### MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

10

\* Sopa de ave  
\* Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (4, 14)

17

Crema de acelgas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 3)

24

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 4)

4

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Limanda a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)

11

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (3, 6)

5

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos (6)

12

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas de ternera en salsa  
Jardinería de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

6

\* Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

13

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

7

Marmitako de atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (4, 6, 14, 3, 7)

14

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 6, 7)

18

\* Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

19

Espaguetis con tomate  
\*Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (4)

20

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7)

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Lacón con aceite y pimentón  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

26

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 6, 7, 3)

27

Crema de zanahoria ECO  
Estofado de cerdo en salsa  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

28

Espaguetis al ajillo  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (4, 7, 14)



T: TRAZAS 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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L.Cot.(T.S. N°2816) / H.C.Cot. (CYL00366) / I.B.Cot. (MAD01609) R.N.(T.S)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos



Fruta fresca o Frutos secos

### PUEDES CENAR



### Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte  
¿Quién dijo que las calabazas solo  
sirven para Halloween? ¡Pffff!  
¡Yo estoy todo el año entrenando  
con el Bro y Crispi, repartiendo  
nutrientes y buen rollo por todo el  
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A



**MÁS VERDE**  
es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3

Crema de coliflor  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

4

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 4)

5

Arroz mexicano  
Pollo salteado  
Nachos  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(6)

6

\* Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

7

Marmitako de atún  
Chuleta de cerdo al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 6, 14, 7)

10

\* Sopa de ave  
\* Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

11

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Jamón york  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6)

12

Potaje de alubias blancas con verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinería de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

13

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

14

Garbanzos con verduras  
Roti de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

17

Acelgas al gratén con bechamel y crunchy de bacon  
Filete de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 7, 14)

18

\* Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

19

Espaguetis con tomate  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4)

20

Arroz a la marinera (rape y marisco)  
Contramuslo de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 7)

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Lacón con aceite y pimentón  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

24

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

26

Arroz al horno  
Entremeses variados  
Ensalada completa con fiambre de pavo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

27

Crema de zanahoria ECO  
Estofado de cerdo en salsa  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

28

Espaguetis al ajillo  
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 7, 14)



T: TRAZAS 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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L.Cot.(T.S. N°2816) / H.C.Cot. (CYL00366) / I.B.Cot. (MAD01609) R.N.(T.S)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

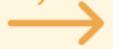
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



POSTRES Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



### Soy Khali,

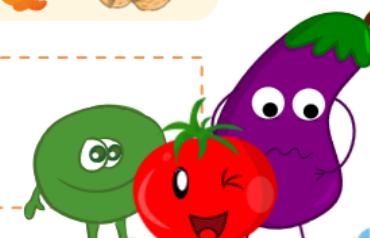
la calabaza más grande y fuerte  
¿Quién dijo que las calabazas solo  
sirven para Halloween? ¡Pffff!  
¡Yo estoy todo el año entrenando  
con el Bro y Crispi, repartiendo  
nutrientes y buen rollo por todo el  
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A

### MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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



COLEGIO PADRE DEHON														SIN LEGUMBRE NOVIEMBRE 2025														
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES												
3	Crema de coliflor *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	4	Pisto de verduras Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)	5	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Nachos Gelatina de fresa Pan sin alérgenos	6	* Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos	7	Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3, 7)																			
	592 Kcal 29,9g Prot 12,4g Lip 80,1g Hc		534 Kcal 16,2g Prot 19g Lip 67,7g Hc		649 Kcal 24g Prot 11,7g Lip 105,1g		551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc		695 Kcal 20,6g Prot 19,9g Lip 98,7g																			
10	* Sopa de ave Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)	11	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Fiambre de pavo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3)	12	Macarrones con pisto Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	14	Patatas estofadas con verduras Ragut de pavo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)																			
	664 Kcal 29,9g Prot 25,3g Lip 69,1g Hc		704 Kcal 19,7g Prot 25,3g Lip 93g Hc		655 Kcal 24,8g Prot 22,2g Lip 82,5g Hc		727 Kcal 20g Prot 36,6g Lip 68,9g Hc		665 Kcal 31,7g Prot 28,7g Lip 62,9g Hc																			
17	Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	18	* Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos	19	Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4)	20	Arroz a la marinera (rape y marisco) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7)	21	Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)																			
	624 Kcal 10,8g Prot 23g Lip 74,6g Hc		551 Kcal 36g Prot 16g Lip 54,9g Hc		602 Kcal 20,6g Prot 8,5g Lip 94,5g Hc		759 Kcal 33,2g Prot 21,2g Lip 90,7g Hc		595 Kcal 22,2g Prot 22,5g Lip 68,9g Hc																			
24	Sopa de picadillo de pollo *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)	25	Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	26	Arroz con magro Entremeses variados Ensalada completa con huevo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Champiñón salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	28	Espaguetis al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 7, 14)																			
	470 Kcal 21,4g Prot 14,9g Lip 54,9g Hc		606 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 83g Hc		590 Kcal 17,2g Prot 13,7g Lip 91,2g Hc		596 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 73,1g Hc		621 Kcal 23,8g Prot 14,9g Lip 91,9g Hc																			



T: TRAZAS 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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L.Cot(T.S. N°2816) / H.C.Cot (CYL00366) / I.B.Cot (MAD01609) R.N (T.S)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

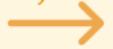
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



POSTRES Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



### Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte  
¿Quién dijo que las calabazas solo  
sirven para Halloween? ¡Pffff!  
¡Yo estoy todo el año entrenando  
con el Bro y Crispi, repartiendo  
nutrientes y buen rollo por todo el  
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A

### MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas



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



SIN PESCADO Y MARISCO NOVIEMBRE 2025																			
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
3	Crema de coliflor Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1)	4	Lentejas de la abuela (chorizo) *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 10, 11)	5	Arroz mexicano Fajita de pollo y verduras Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 7)	6	Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	7	Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)										
	571 Kcal 24,2g Prot 20,5g Lip 68,8g Hc		696 Kcal 37,9g Prot 25,9g Lip 71,4g		644 Kcal 24,8g Prot 11,6g Lip 107g		826 Kcal 39,9g Prot 26,4g Lip 95,7g		670 Kcal 21,2g Prot 17,2g Lip 105,5g										
10	Sopa de ave con galets *Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14)	11	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Jamón york Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 1, 10, 11)	12	Potaje de alubias blancas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)	13	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1)	14	Garbanzos con verduras Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 7, 1, 10, 11)										
	615 Kcal 32,8g Prot 21,9g Lip 68,8g Hc		729 Kcal 27,1g Prot 27,5g Lip 91,1g Hc		788 Kcal 27,1g Prot 24,9g Lip 100,8g Hc		676 Kcal 27,7g Prot 24,8g Lip 83,3g Hc		707 Kcal 31,1g Prot 29,5g Lip 71,2g Hc										
17	Acelgas al gratén con bechamel y crunchy de bacon Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 3, 14)	18	Sopa de estrellas Puchero Valenciano completo Repollo, patata y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)	19	Espaguetis integrales con tomate *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1)	20	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)	21	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1)										
	742 Kcal 20g Prot 32,3g Lip 77,7g Hc		764 Kcal 38,1g Prot 26,2g Lip 82,1g Hc		628 Kcal 29,1g Prot 12g Lip 95,8g Hc		704 Kcal 31,8g Prot 24,3g Lip 86,5g Hc		654 Kcal 34,1g Prot 23,5g Lip 80,2g Hc										
24	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1)	25	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)	26	Arroz al horno Entremeses variados Ensalada completa con huevo Fruta de temporada Pan (14, 6, 7, 3, 1)	27	Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)	28	Espaguetis al ajillo Filete de pollo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11)										
	673 Kcal 37,7g Prot 21,8g Lip 74,5g Hc		705 Kcal 35g Prot 15,9g Lip 100,2g Hc		666 Kcal 28,6g Prot 17,7g Lip 93,4g Hc		676 Kcal 34,5g Prot 12,8g Lip 89,6g Hc		869 Kcal 40,9g Prot 23,4g Lip 120,9g Hc										



T: TRAZAS ALERGENOS  
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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L.Cot.(T.S. N°2816) / H.C.Cot.(CYL00366) / I.B.Cot.(MAD01609) R.N.(T.S)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, S.A. info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

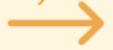
1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



POSTRES Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



### Soy Khali,

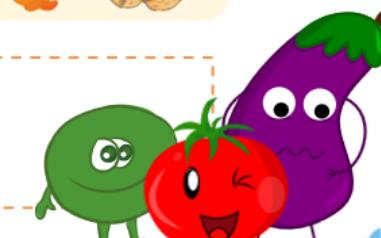
la calabaza más grande y fuerte  
¿Quién dijo que las calabazas solo  
sirven para Halloween? ¡Pffff!  
¡Yo estoy todo el año entrenando  
con el Bro y Crispi, repartiendo  
nutrientes y buen rollo por todo el  
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer  
corazones con mi vitamina A

### MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor  
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





UN VIAJE POR LA COMIDA DE

# Méjico

Miércoles, 5 de noviembre



VIVA  
MÉJICO

Arroz Mexicano

Fajita de pollo y verduritas

con nachos

Gelafresa

