

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

Arroz blanco cocido
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

673 Kcal 23,9g Prot 26,5g Lip 83,1g Hc

8

Puré de patata
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

478 Kcal 25,8g Prot 17,1g Lip 52,8g Hc

2

3

4

14

Lentejas al natural
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

628 Kcal 22,7g Prot 23,9g Lip 75,1g Hc

15

Macarrones salteados con orégano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

589 Kcal 32,2g Prot 18,4g Lip 75,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asados
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

704 Kcal 56,2g Prot 29,4g Lip 51,8g Hc

17

Arroz blanco rehogado
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

580 Kcal 24,2g Prot 15,4g Lip 84,2g Hc

18

Patatas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)

606 Kcal 26,7g Prot 32,2g Lip 49,2g Hc

21

Patatas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

491 Kcal 21,8g Prot 15,3g Lip 62,2g Hc

22

Alubias blancas al natural
Huevo frito
Champiñón salteado
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

681 Kcal 28,6g Prot 30,4g Lip 76,9g Hc

23

Arroz blanco cocido
Salmón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

628 Kcal 28,5g Prot 18,1g Lip 84,6g Hc

24

Sopa de ave
Pollo cocido
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

620 Kcal 40,2g Prot 21,8g Lip 61,5g Hc

25

Crema de espinacas
*Merluza al perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur natural
Pan
(14, 4, 7, 1)

436 Kcal 27,5g Prot 19,7g Lip 35,4g Hc

28

Espirales salteadas con orégano
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

579 Kcal 26,5g Prot 19,1g Lip 73,6g Hc

29

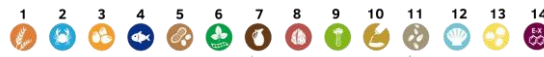
Patatas guisadas con calamares
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(12, 14, 1)

588 Kcal 31g Prot 19,5g Lip 70,8g Hc

30

Lentejas al natural
Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz blanco
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

701 Kcal 32,9g Prot 26,8g Lip 76,4g Hc



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. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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



¡Feliz vuelta al colegio!

Algadi os da la bienvenida al comedor escolar

Este curso seguimos creciendo con hábitos saludables, platos llenos de color y muchas ganas de aprender.



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...



Cereales, legumbres
***opción sin alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal



PUEDES CENAR...



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal

¡Hola, soy PIPO!

¡Soy tu proteína vegetal!

Te acompañaré este curso para recordarte que comer variado, beber variado y llenar tu plato de color **nos ayuda a crecer mejor**



MÁS VERDE
¡Llena tu plato de color con **+ frutas y verduras** cada día!!



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.

