

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

759 Kcal 22,6g Prot 32g Lip 89g Hc

8

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

615 Kcal 26,2g Prot 21,9g Lip 71,1g Hc

2

9

*Macarrones con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,14)

686 Kcal 11,5g Prot 25,1g Lip 76,1g Hc

3

10

Ensalada de patata veraniega
Merluza a la romana casera
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1,3,4)

640 Kcal 22,6g Prot 23,7g Lip 77,6g Hc

4

11

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

534 Kcal 39,8g Prot 17,5g Lip 42,5g Hc

14

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,7,14)

717 Kcal 16,5g Prot 26,7g Lip 93,1g Hc

15

*Macarrones con tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4,14)

641 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 63,2g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

781 Kcal 56g Prot 29,7g Lip 64,6g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa de carne con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

708 Kcal 23,7g Prot 28,5g Lip 92,5g Hc

18

Salmorejo
Estofado de cerdo con verduras
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,1,7)

533 Kcal 30,7g Prot 27,7g Lip 35,1g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

527 Kcal 20g Prot 18g Lip 64g Hc

22

*Macarrones al ajillo
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

704 Kcal 21,1g Prot 30,9g Lip 62,6g Hc

23

Arroz con zanahoria
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4,14)

686 Kcal 26,8g Prot 22,6g Lip 84,9g Hc

24

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

526 Kcal 36,2g Prot 15,4g Lip 51,9g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Espirales con boloñesa de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14,7)

737 Kcal 12,4g Prot 20,5g Lip 63,7g Hc

28

*Ensalada de pasta
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,4)

659 Kcal 18,1g Prot 21,1g Lip 48,9g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(12,14,1)

568 Kcal 27,8g Prot 19,5g Lip 64,8g Hc

30

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

647 Kcal 21,7g Prot 20,4g Lip 83,1g 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. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



¡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.

