

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
(14, 1)

679 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 88,7g Hc

8

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

620 Kcal 28,6g Prot 22,4g Lip 67,6g Hc

2

3

4

14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

647 Kcal 22,3g Prot 24,2g Lip 78,7g Hc

15

Macarrones con salsa de tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

636 Kcal 27,4g Prot 19g Lip 80,2g Hc

16

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

739 Kcal 58,7g Prot 48,7g Lip 56,1g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

667 Kcal 24,8g Prot 17,9g Lip 99,4g Hc

18

Salmorejo con taquitos de jamón y huevo
Estofado de cerdo con verduras
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

586 Kcal 32,7g Prot 20,3g Lip 53,1g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

619 Kcal 20g Prot 29,2g Lip 64,5g Hc

22

Alubias blancas a la vinagreta con huevo y atún
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

756 Kcal 35,7g Prot 39,6g Lip 72,8g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)
Wok de salmón con verduras y salsa de soja
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 6, 14)

688 Kcal 22,6g Prot 24,4g Lip 90,1g Hc

24

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Rapollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

745 Kcal 46,3g Prot 23,2g Lip 80,5g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

735 Kcal 30,6g Prot 19,7g Lip 104,3g Hc

28

Ensalada de pasta
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

696 Kcal 26,8g Prot 25,8g Lip 86,9g Hc

29

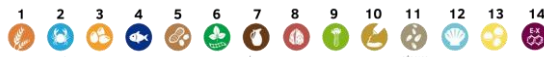
Patatas guisadas con calamares
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(12, 14, 1)

637 Kcal 30,9g Prot 20g Lip 78,4g Hc

30

Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

641 Kcal 23,5g Prot 19,9g Lip 82,6g 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. N°2816) / 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



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.

