

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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 30,3g Prot 18,8g Lip 66,3g Hc

3

10

Ensalada de patata veraniega
*Merluza a la andaluza
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

629 Kcal 20,5g Prot 22,8g Lip 79g Hc

4

11

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)

628 Kcal 30,8g Prot 17,2g Lip 73,3g Hc

14

Lentejas con arroz integral
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

610 Kcal 33,8g Prot 17,8g Lip 66,2g 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

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

745 Kcal 55,1g Prot 29,3g Lip 57,6g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

671 Kcal 22,7g Prot 17,5g Lip 99,7g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

628 Kcal 31,9g Prot 28,8g Lip 52,4g Hc

21

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

617 Kcal 17,7g Prot 29,8g Lip 68,2g Hc

22

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

653 Kcal 39,8g Prot 21,9g Lip 76,2g 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 sin alérgenos
(1, 4, 6, 14)

662 Kcal 20,1g Prot 20,6g Lip 90g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

617 Kcal 29,3g Prot 14,9g Lip 82,1g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

768 Kcal 24,6g Prot 20,3g Lip 71,6g Hc

28

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

657 Kcal 18,4g Prot 19,5g Lip 52,6g Hc

29

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

627 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 76,9g Hc

30

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

648 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 83,3g 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.º 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.

