

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)

755 Kcal 24,6g Prot 32,4g Lip 88,7g Hc

8

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

611 Kcal 28,3g Prot 22,3g Lip 70,9g Hc

2

9

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

676 Kcal 25,1g Prot 26,1g Lip 80g Hc

3

10

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

640 Kcal 26,2g Prot 24,3g Lip 78,7g Hc

4

11

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

612 Kcal 28,9g Prot 13,4g Lip 83,7g Hc

14

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

648 Kcal 22,3g Prot 24,2g Lip 78,9g Hc

15

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

636 Kcal 32,6g Prot 20,3g Lip 80,2g Hc

16

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

741 Kcal 57,1g Prot 29,6g Lip 57,3g Hc

17

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

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

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

612 Kcal 30g Prot 25g Lip 62,8g Hc

21

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

613 Kcal 19,8g Prot 30,1g Lip 68g Hc

22

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

699 Kcal 28,6g Prot 28,3g Lip 90,2g 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
(1, 4, 6, 14)

658 Kcal 22,1g Prot 21g Lip 89,8g Hc

24

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

613 Kcal 31,4g Prot 15,3g Lip 81,9g 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)

740 Kcal 30,4g Prot 19,7g Lip 107,4g Hc

28

Coditos con tomate
*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)

627 Kcal 31,7g Prot 20,1g Lip 78,1g 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)

644 Kcal 23,3g Prot 20,1g 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. 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.

