

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 integral
(14, 1, 6, 10, 11)

602 Kcal 29g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

2

3

4

14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

683 Kcal 25,3g Prot 26,6g Lip 79,2g Hc

15

Macarrones gratinados con queso
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

639 Kcal 34,8g Prot 22,3g Lip 73,4g 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
Fajita veggie con soja
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

729 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 109,6g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

602 Kcal 34,1g Prot 29,5g Lip 44,8g 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 integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

678 Kcal 28,7g Prot 28,6g Lip 82,9g 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 completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

684 Kcal 35,2g Prot 21,2g Lip 82,2g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 6, 7, 10, 11)

741 Kcal 33,2g Prot 22g Lip 98,6g Hc

28

Coditos con salsa aurora
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

753 Kcal 25g Prot 33,9g Lip 85,4g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(12, 14, 1, 6, 10, 11)

668 Kcal 35,3g Prot 21,6g Lip 78,6g 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.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



¡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.

