

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Espirales integrales con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1,14)

735 Kcal 26,9g Prot 33,6g Lip 79g Hc

Crema de calabaza ECO
Merluza a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14,1,3,4)

654 Kcal 25,5g Prot 29g Lip 73,3g Hc

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan integral
(14,3,7,1,6,10,11)

690 Kcal 26,9g Prot 33,1g Lip 66g Hc

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

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

663 Kcal 38,7g Prot 22,2g Lip 73,4g Hc

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

Arroz napolitana
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(6,1)

766 Kcal 19,8g Prot 28g Lip 101,3g Hc

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan integral
(14,7,1,6,10,11)

610 Kcal 29,7g Prot 35,7g Lip 38,8g Hc

Espirales integrales con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(1,3)

741 Kcal 29,1g Prot 35,4g Lip 79,6g Hc

Garbanzos con verduras
Sándwich mixto casero
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14,1,6,7)

802 Kcal 27,7g Prot 28,9g Lip 101g Hc

Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(4,14,1)

700 Kcal 29,5g Prot 23,3g Lip 87,4g Hc

Fabada asturiana (judía blanca, morcilla y chorizo)
Filete de pollo al horno
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan
(6,7,14,1)

704 Kcal 42,6g Prot 26,8g Lip 73,8g Hc

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

695 Kcal 21g Prot 24,8g Lip 92,1g Hc

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

808 Kcal 26,6g Prot 34,1g Lip 97,1g Hc

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

592 Kcal 32,1g Prot 20,8g Lip 65,8g Hc

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. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (TS) / 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 PIPOI

¡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.

