

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

652 Kcal 20,3g Prot 23,8g Lip 79,1g Hc

*Macarrones con tomate
Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

664 Kcal 28,9g Prot 19,2g Lip 63,2g Hc

*Espirales con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

697 Kcal 18,4g Prot 27,3g Lip 44,8g Hc

Crema de calabaza ECO
*Merluza a la andaluza
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

706 Kcal 21,6g Prot 27,7g Lip 87,1g Hc

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

703 Kcal 20,7g Prot 28,2g Lip 84,2g Hc

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

652 Kcal 20,3g Prot 23,8g Lip 79,1g Hc

*Macarrones con tomate
Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

664 Kcal 28,9g Prot 19,2g Lip 63,2g Hc

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

729 Kcal 54,9g Prot 26,3g Lip 60,5g Hc

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

770 Kcal 17,7g Prot 27,6g Lip 101,6g Hc

Crema de zanahoria
Chuleta de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

624 Kcal 23,5g Prot 30,8g Lip 57g Hc

*Espirales rehogados con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

713 Kcal 20,2g Prot 30,9g Lip 45,1g Hc

Garbanzos con verduras
Sandwich de pechuga de pavo
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

717 Kcal 37,6g Prot 15,6g Lip 92,3g Hc

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

704 Kcal 27,4g Prot 23g Lip 87,6g Hc

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo al horno
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

595 Kcal 33,5g Prot 17,3g Lip 72,7g Hc

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

700 Kcal 9,7g Prot 21,1g Lip 66,7g Hc

*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

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

568 Kcal 27,7g Prot 19,5g Lip 64,9g Hc

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. 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 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.

