

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Algadi**  
te da la  
bienvenida  
al cole

¡Nos vemos en el  
comedor escolar!



7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

\*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 de  
verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 14)

745 Kcal 55,1g Prot 29,3g Lip 57,6g 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  
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

635 Kcal 31,9g Prot 25,4g Lip 59,7g Hc

Arroz napolitana  
Albóndigas veggie en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Verduras y patata  
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  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

636 Kcal 27,5g Prot 35g Lip 46,3g Hc

\*Espirales rehogados con verduras  
Filete de pollo a la plancha  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

639 Kcal 28,6g Prot 18,3g Lip 44,5g 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

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

708 Kcal 40,5g Prot 26,5g Lip 74g Hc

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

722 Kcal 12,3g Prot 23,1g Lip 65,2g 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, 1)

568 Kcal 27,8g Prot 19,5g Lip 64,8g 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



# ¡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.

