

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y
aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

804 Kcal 31,7g Prot 31,2g Lip 99,5g Hc

8

Crema de calabacín
Pollo asado en su jugo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

733 Kcal 40,9g Prot 37,3g Lip 57,9g Hc

2

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

681 Kcal 35,5g Prot 25,1g Lip 70,2g Hc

3

Arroz hortelano
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)

791 Kcal 21,4g Prot 28g Lip 110,5g Hc

4

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

590 Kcal 29,1g Prot 13,8g Lip 76,4g Hc

14

Crema de calabaza
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

557 Kcal 26,9g Prot 22,9g Lip 57,2g Hc

15

Arroz con tomate
Huevo frito
Pisto manchego
Yogur natural
Pan integral
(3, 7, 1, 6, 10, 11)

865 Kcal 32g Prot 41,3g Lip 92,9g Hc

16

Garbanzos con verduras
Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3)

703 Kcal 36,5g Prot 26,1g Lip 73,5g Hc

17

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

726 Kcal 29,9g Prot 34,7g Lip 71,1g Hc

18

Gazpacho andaluz con su guarnición
Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Ensalada completa con pavo, tomate,
zanahoria, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

601 Kcal 24g Prot 20,3g Lip 70,7g Hc

21

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

582 Kcal 13,3g Prot 29,8g Lip 72,9g Hc

22

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 14, 6, 10, 11)

662 Kcal 35,8g Prot 19,9g Lip 77,4g Hc

23

Arroz tres delicias
Fajita veggie con soja
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 14)

841 Kcal 32,9g Prot 20,2g Lip 128,7g Hc

24

Espaguetis integrales con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga
Yogur natural
Pan
(1, 4, 14, 7)

632 Kcal 32,3g Prot 23,6g Lip 67,6g Hc

25

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

652 Kcal 36,6g Prot 23,1g Lip 74,5g Hc

28

Lentejas ECO guisadas
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14, 4)

799 Kcal 46,7g Prot 29,3g Lip 78,4g Hc

29

Paella valenciana
Pechuga de pollo a la Villaray
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan integral
(1, 7, 6, 10, 11)

928 Kcal 41,1g Prot 31,8g Lip 114,6g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Revuelto de jamón york
Patatas aliñadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 6, 1)

512 Kcal 17,1g Prot 21,9g Lip 58,5g 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 (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.

