

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 sin alérgenos
(14)

729 Kcal 19,8g Prot 31,2g Lip 63,9g Hc

8

Crema de calabacín
Pollo asado en su jugo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

759 Kcal 38,7g Prot 36,6g Lip 65,4g Hc

2

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

674 Kcal 31,3g Prot 23,9g Lip 71,9g Hc

3

10

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 26,5g Prot 17,2g Lip 85,3g Hc

4

11

***Sopa de ave con fideos**
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 29,2g Prot 10,5g Lip 82,1g Hc

14

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

561 Kcal 24,9g Prot 22,5g Lip 57,4g Hc

15

Arroz con tomate
Filete de pavo plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

797 Kcal 29,1g Prot 24,9g Lip 112,6g Hc

16

Garbanzos con verduras
Filete de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 34g Prot 20,2g Lip 68,3g Hc

17

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

730 Kcal 27,8g Prot 34,3g Lip 71,4g Hc

18

Gazpacho andaluz
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

603 Kcal 20,9g Prot 19,4g Lip 73,5g Hc

21

Crema de brócoli
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

479 Kcal 20,3g Prot 15,3g Lip 57g Hc

22

***Sopa de ave de cocido**
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

568 Kcal 27,7g Prot 9,8g Lip 82,6g Hc

23

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

636 Kcal 23,5g Prot 14g Lip 97,3g Hc

24

***Espaguetis con verduras**
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

485 Kcal 20,8g Prot 13g Lip 65,7g Hc

25

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

677 Kcal 34,3g Prot 22,4g Lip 82g Hc

28

Lentejas ECO estofadas con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

583 Kcal 31,3g Prot 18,6g Lip 62,4g Hc

29

Paella valenciana
***Tiras de pollo empanadas**
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

791 Kcal 41,5g Prot 14,7g Lip 115,8g Hc

30

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas aliñadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

610 Kcal 20,9g Prot 30,4g Lip 56,4g 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. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N. (TS) / R.A. Cok (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.

