

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

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

641 Kcal 23g Prot 29g Lip 67,6g Hc

8

Crema de calabacín
Filete de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

561 Kcal 24,9g Prot 21,8g Lip 61g Hc

9

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

506 Kcal 21g Prot 18,3g Lip 55,5g Hc

10

Arroz hortelano (champiñón y zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

622 Kcal 15,5g Prot 27,3g Lip 72,6g Hc

11

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

616 Kcal 26,8g Prot 13,1g Lip 84g Hc

14

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

390 Kcal 12,9g Prot 13,9g Lip 48,1g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Pisto manchego
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 7)

682 Kcal 21,5g Prot 32,1g Lip 76,8g Hc

16

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

545 Kcal 29,8g Prot 18,9g Lip 55,9g Hc

17

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

588 Kcal 17,6g Prot 27,6g Lip 61g Hc

18

Crema de verduras
Lentejas estofadas
Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

564 Kcal 16,4g Prot 19,2g Lip 70,8g Hc

21

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

579 Kcal 11g Prot 29,2g Lip 72,8g Hc

22

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

553 Kcal 24,2g Prot 17,7g Lip 66,3g Hc

23

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)

655 Kcal 23,1g Prot 17g Lip 96g Hc

24

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

633 Kcal 30g Prot 23,1g Lip 67,6g Hc

25

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

499 Kcal 20,6g Prot 16,6g Lip 63,5g Hc

28

Lentejas ECO de la abuela
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 4)

557 Kcal 29,7g Prot 20,1g Lip 56,1g Hc

29

Paella valenciana
*Tiras de pollo empanadas
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

803 Kcal 45,5g Prot 18,8g Lip 105,2g Hc

30

Crema de judías verdes
Revuelto de jamón york
Patatas aliñadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6)

538 Kcal 15,1g Prot 21,6g Lip 65,9g 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.

