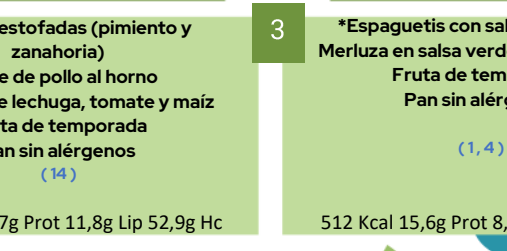
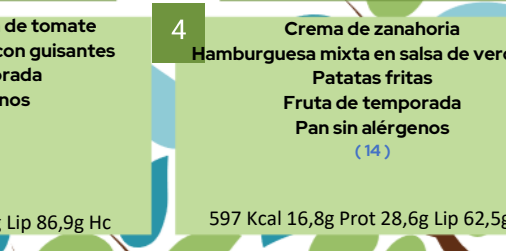




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 ¡Nos vemos en el comedor escolar!	 ¡Nos vemos en el comedor escolar!	 ¡Nos vemos en el comedor escolar!	 ¡Nos vemos en el comedor escolar!	 ¡Nos vemos en el comedor escolar!
7 *Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 735 Kcal 19,5g Prot 32,3g Lip 63g 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 andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 591 Kcal 25,9g Prot 23,4g Lip 60,4g Hc	10 Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 573 Kcal 28,8g Prot 21,3g Lip 58,4g Hc	11 Sopa de ave con 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 Filete de pavo plancha Pisto manchego Yogur natural Pan sin alérgenos (7) 625 Kcal 29,7g Prot 27,1g Lip 64,7g 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 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 472 Kcal 20g Prot 15,1g Lip 56,7g 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) 632 Kcal 23,2g Prot 13,9g Lip 96,9g Hc	24 *Espaguetis con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7) 494 Kcal 24,5g Prot 17,1g Lip 54,8g 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 Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas aliñadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 632 Kcal 21g Prot 30,4g Lip 63,6g Hc		



¡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.

