

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el comedor escolar!

7

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

611 Kcal 24,3g Prot 29,3g Lip 62g Hc

8

Crema de calabacín
Filete de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

535 Kcal 27,1g Prot 22,5g Lip 53,4g Hc

9

Lentejas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

446 Kcal 24,8g Prot 18,6g Lip 38,9g Hc

10

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

593 Kcal 16,8g Prot 27,6g Lip 67g Hc

11

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
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

416 Kcal 22,4g Prot 16,1g Lip 43,3g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Pisto manchego
Yogur natural
Pan integral
(3, 7, 1, 6, 10, 11)

656 Kcal 23,8g Prot 32,8g Lip 69,3g Hc

16

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

595 Kcal 31,5g Prot 24,7g Lip 55,8g Hc

17

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

558 Kcal 18,9g Prot 27,9g Lip 55,3g Hc

18

Crema de verduras
Lentejas estofadas
Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

539 Kcal 18,6g Prot 19,9g Lip 63,3g Hc

21

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

549 Kcal 12,3g Prot 29,5g Lip 67,2g Hc

22

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

528 Kcal 26,4g Prot 18,4g Lip 58,8g Hc

23

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 1)

625 Kcal 24,4g Prot 17,3g Lip 90,4g Hc

24

Espaguetis integrales con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Yogur natural
Pan
(1, 3, 14, 7)

644 Kcal 21,1g Prot 28,3g Lip 71,5g Hc

25

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

473 Kcal 22,9g Prot 17,3g Lip 55,9g Hc

28

Lentejas ECO de la abuela
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)

586 Kcal 21,8g Prot 27,4g Lip 60,1g Hc

29

Paella valenciana
*Tiras de pollo empanadas
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan integral
(7, 1, 6, 10, 11)

778 Kcal 47,7g Prot 19,6g Lip 97,6g Hc

30

Crema de judías verdes
Revuelto de jamón york
Patatas aliñadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 6, 1)

509 Kcal 16,4g Prot 21,9g Lip 60,2g 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 PIPOI

¡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.

