

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



14

Patatas estofadas con verduras
Pollo asado en su jugo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

465 Kcal 17,7g Prot 16,8g Lip 58,9g Hc

15

Macarrones integrales con salsa de tomate
*Merluza en salsa verde
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

616 Kcal 21,8g Prot 19g Lip 85,7g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

591 Kcal 13,6g Prot 30g Lip 71,7g Hc

17

Paella de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

581 Kcal 19g Prot 16,8g Lip 85,8g Hc

11

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

560 Kcal 13,3g Prot 23,4g Lip 72,7g Hc

18

Salmorejo
Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

550 Kcal 16,2g Prot 19,6g Lip 71,9g Hc

21

Arroz con verduras
Contramuslo de pollo al limón
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan
(1)

586 Kcal 20g Prot 14,1g Lip 88,9g Hc

22

Salmorejo
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

537 Kcal 18,7g Prot 17,4g Lip 67,7g Hc

23

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Merluza al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

563 Kcal 24,2g Prot 18,6g Lip 71,4g Hc

24

Sopa de ave
Garbanzos con verduras
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

617 Kcal 25,5g Prot 18g Lip 79,7g Hc

25

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

557 Kcal 13,3g Prot 23,2g Lip 72,8g Hc

28

Crema de calabacín
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

510 Kcal 22,3g Prot 18,5g Lip 60,1g Hc

29

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

702 Kcal 15,3g Prot 24,6g Lip 102,4g Hc

30

Patatas estofadas con verduras
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

537 Kcal 27,9g Prot 21,6g Lip 63,6g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

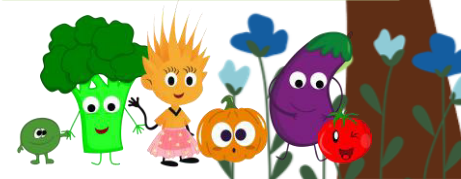
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

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.

