

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



14

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

689 Kcal 39,8g Prot 32g Lip 59,6g Hc

15

**Macarrones integrales con salsa de tomate**  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4)

649 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 82,3g Hc

16

**Potaje de alubias blancas con verduras**  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

680 Kcal 21,9g Prot 30,3g Lip 91,9g Hc

17

**Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo)**  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(2, 4, 12, 14, 1)

730 Kcal 28,6g Prot 26,1g Lip 94,2g Hc

11

**Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)**  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

654 Kcal 24,1g Prot 24,2g Lip 77,6g Hc

21

**Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)**  
Contramuslo de pollo asado al limón  
Zanahoria asada  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

657 Kcal 29g Prot 17,6g Lip 89,8g Hc

22

**Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)**  
Albóndigas mixtas en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 6)

745 Kcal 36g Prot 30g Lip 74g Hc

23

**Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)**  
Merluza en salsa marinera (gambas y mejillones)  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 2, 4, 12)

576 Kcal 26,1g Prot 18,8g Lip 72,4g Hc

24

**Sopa de ave con fideos**  
Garbanzos guisados con verduras y pollo  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

677 Kcal 28,7g Prot 24,7g Lip 78g 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)

684 Kcal 27,4g Prot 19,3g Lip 97,1g 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

**Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)**  
Limanda al horno  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

649 Kcal 43,3g Prot 22,7g Lip 77g 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.

