

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)

688 Kcal 39,8g Prot 32g Lip 59,4g Hc

15

Macarrones integrales con salsa aurora
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 4, 6, 10, 11)

667 Kcal 30,5g Prot 22,9g Lip 79,8g Hc

16

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

679 Kcal 21,9g Prot 30,3g Lip 91,6g Hc

17

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

801 Kcal 26,7g Prot 32,7g Lip 99,5g Hc

11

Lentejas guisadas (chorizo)
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 3, 1, 6, 10, 11)

772 Kcal 35,5g Prot 39,6g Lip 59,8g Hc

21

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

656 Kcal 29g Prot 17,6g Lip 89,6g Hc

22

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Albóndigas mixtas en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

712 Kcal 35,7g Prot 30,3g Lip 64,7g 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)

575 Kcal 26,1g Prot 18,7g Lip 72,2g Hc

24

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

676 Kcal 28,7g Prot 24,7g Lip 77,8g Hc

25

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

607 Kcal 18,2g Prot 26,2g Lip 72,3g Hc

28

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

661 Kcal 26,7g Prot 19,2g Lip 92,3g Hc

29

Arroz con salsa de tomate
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 6, 7, 9, 10, 14, 11)

729 Kcal 14,7g Prot 28,1g Lip 105,1g Hc

30

Alubias blancas guisadas
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 4, 1)

726 Kcal 47,2g Prot 29,9g Lip 76,4g 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.

