

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

7

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

759 Kcal 22,6g Prot 32g Lip 89g Hc

8

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

615 Kcal 26,2g Prot 21,9g Lip 71,1g Hc

2

9

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

680 Kcal 23,1g Prot 25,8g Lip 80,2g Hc

3

10

Ensalada de patata veraniega
Merluza a la romana casera
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

640 Kcal 22,6g Prot 23,7g Lip 77,6g Hc

4

11

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)

628 Kcal 30,8g Prot 17,2g Lip 73,3g Hc

14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

687 Kcal 23,2g Prot 26,2g Lip 79,5g Hc

15

Macarrones gratinados con queso
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 4, 14)

665 Kcal 32,6g Prot 21,6g Lip 81g Hc

16

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

745 Kcal 55,1g Prot 29,3g Lip 57,6g Hc

17

Arroz napolitana
Fajita veggie con soja
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

733 Kcal 24g Prot 19,1g Lip 109,8g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

628 Kcal 31,9g Prot 28,8g Lip 52,4g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

617 Kcal 17,7g Prot 29,8g Lip 68,2g Hc

22

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

728 Kcal 31,4g Prot 34,5g Lip 76,8g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y
maíz)
Wok de salmón con verduras y salsa de
soja
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 6, 14)

662 Kcal 20,1g Prot 20,6g Lip 90g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

688 Kcal 33,1g Prot 20,9g Lip 82,4g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6, 7)

766 Kcal 31g Prot 21,3g Lip 106,1g Hc

28

Coditos con salsa aurora
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 4, 14)

812 Kcal 24,5g Prot 33,7g Lip 97,4g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(12, 14, 1)

568 Kcal 27,8g Prot 19,5g Lip 64,8g Hc

30

Ensalada completa con pavo, tomate,
zanahoria, maíz y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

648 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 83,3g 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. N°2816) / 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



¡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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

759 Kcal 22,6g Prot 32g Lip 89g Hc

8

Crema de calabaza
*Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

588 Kcal 26g Prot 18,9g Lip 71,4g Hc

2

3

4

14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

687 Kcal 23,2g Prot 26,2g Lip 79,5g Hc

15

*Macarrones con tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

641 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 63,2g Hc

16

Judías verdes rehogadas
*Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

729 Kcal 54,9g Prot 26,3g Lip 60,5g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

671 Kcal 22,7g Prot 17,5g Lip 99,7g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

628 Kcal 31,9g Prot 28,8g Lip 52,4g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

617 Kcal 17,7g Prot 29,8g Lip 68,2g Hc

22

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

728 Kcal 31,4g Prot 34,5g Lip 76,8g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

704 Kcal 27,4g Prot 23g Lip 87,6g Hc

24

*Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

649 Kcal 31,6g Prot 17,7g Lip 80,9g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

768 Kcal 24,6g Prot 20,3g Lip 71,6g Hc

28

*Espirales con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

657 Kcal 18,4g Prot 19,5g Lip 52,6g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(12, 14)

568 Kcal 27,7g Prot 19,5g Lip 64,9g Hc

30

Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

648 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 83,3g 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. N°2816) / 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



¡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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

759 Kcal 22,6g Prot 32g Lip 89g Hc

8

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

615 Kcal 26,2g Prot 21,9g Lip 71,1g Hc

2

3

4

14

Lentejas con arroz integral
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

610 Kcal 33,8g Prot 17,8g Lip 66,2g Hc

15

*Macarrones con tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

641 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 63,2g Hc

16

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

745 Kcal 55,1g Prot 29,3g Lip 57,6g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

671 Kcal 22,7g Prot 17,5g Lip 99,7g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

628 Kcal 31,9g Prot 28,8g Lip 52,4g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

617 Kcal 17,7g Prot 29,8g Lip 68,2g Hc

22

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

653 Kcal 39,8g Prot 21,9g Lip 76,2g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)
Wok de salmón con verduras y salsa de soja
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 6, 14)

662 Kcal 20,1g Prot 20,6g Lip 90g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

617 Kcal 29,3g Prot 14,9g Lip 82,1g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

768 Kcal 24,6g Prot 20,3g Lip 71,6g Hc

28

*Espirales con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

657 Kcal 18,4g Prot 19,5g Lip 52,6g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(12, 14, 1)

568 Kcal 27,8g Prot 19,5g Lip 64,8g Hc

30

Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

648 Kcal 21,2g Prot 19,8g Lip 83,3g 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. N.º 2816) / 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

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

755 Kcal 24,6g Prot 32,4g Lip 88,7g Hc

8

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

611 Kcal 28,3g Prot 22,3g Lip 70,9g Hc

2

3

4

14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

648 Kcal 22,3g Prot 24,2g Lip 78,9g Hc

15

Macarrones con salsa de tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

636 Kcal 32,6g Prot 20,3g Lip 80,2g Hc

16

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

741 Kcal 57,1g Prot 29,6g Lip 57,3g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

667 Kcal 24,8g Prot 17,9g Lip 99,4g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

612 Kcal 30g Prot 25g Lip 62,8g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

613 Kcal 19,8g Prot 30,1g Lip 68g Hc

22

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

724 Kcal 33,5g Prot 34,9g Lip 76,6g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)
Wok de salmón con verduras y salsa de soja
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 6, 14)

658 Kcal 22,1g Prot 21g Lip 89,8g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

613 Kcal 31,4g Prot 15,3g Lip 81,9g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

740 Kcal 30,4g Prot 19,7g Lip 107,4g Hc

28

Coditos con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

696 Kcal 26,8g Prot 25,8g Lip 86,9g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(12, 14, 1)

627 Kcal 31,7g Prot 20,1g Lip 78,1g Hc

30

Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

644 Kcal 23,3g Prot 20,1g Lip 83,1g 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. N°2816) / 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 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

759 Kcal 22,6g Prot 32g Lip 89g Hc

8

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

615 Kcal 26,2g Prot 21,9g Lip 71,1g Hc

2

3

4

14

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

717 Kcal 16,5g Prot 26,7g Lip 93,1g Hc

15

*Macarrones con tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

641 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 63,2g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

781 Kcal 56g Prot 29,7g Lip 64,6g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa de carne con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

708 Kcal 23,7g Prot 28,5g Lip 92,5g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

622 Kcal 32g Prot 28,8g Lip 52,6g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

527 Kcal 20g Prot 18g Lip 64g Hc

22

*Macarrones al ajillo
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

704 Kcal 21,1g Prot 30,9g Lip 62,6g Hc

23

Arroz con zanahoria
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

686 Kcal 26,8g Prot 22,6g Lip 84,9g Hc

24

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Rapollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

526 Kcal 36,2g Prot 15,4g Lip 51,9g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Macarrones con boloñesa de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

687 Kcal 13,7g Prot 20,6g Lip 82,1g Hc

28

*Espirales con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

657 Kcal 18,4g Prot 19,5g Lip 52,6g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(12, 14, 1)

568 Kcal 27,8g Prot 19,5g Lip 64,8g Hc

30

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

647 Kcal 21,7g Prot 20,4g Lip 83,1g 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. N°2816) / 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**



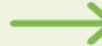
Carne



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 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

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

755 Kcal 24,6g Prot 32,4g Lip 88,7g Hc

8

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

589 Kcal 28,4g Prot 22,7g Lip 63,6g Hc

2

3

4

14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

683 Kcal 25,3g Prot 26,6g Lip 79,2g Hc

15

Macarrones gratinados con queso
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 14, 6, 10, 11)

634 Kcal 28,4g Prot 22,9g Lip 74,7g Hc

16

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

741 Kcal 57,1g Prot 29,6g Lip 57,3g Hc

17

Arroz napolitana
Fajita veggie con soja
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

729 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 109,6g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

602 Kcal 34,1g Prot 29,5g Lip 44,8g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

613 Kcal 19,8g Prot 30,1g Lip 68g Hc

22

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

702 Kcal 33,7g Prot 35,2g Lip 69,3g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

642 Kcal 24g Prot 19g Lip 88,7g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

684 Kcal 35,2g Prot 21,2g Lip 82,2g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 6, 7, 10, 11)

741 Kcal 33,2g Prot 22g Lip 98,6g Hc

28

Coditos con salsa aurora
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 3, 14)

721 Kcal 19,1g Prot 27,5g Lip 97,2g Hc

29

Patatas estofadas con verduras
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

576 Kcal 28,9g Prot 20,4g Lip 65,8g Hc

30

Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

644 Kcal 23,3g Prot 20,1g Lip 83,1g 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. N.º 2816) / 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



¡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.

