

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con salsa de tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

520 Kcal 23,7g Prot 18,7g Lip 61,7g Hc

2

Patatas estofadas (pimiento y zanahoria)
Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

478 Kcal 25,9g Prot 17,2g Lip 51,9g Hc

3

Arroz hortelano (champiñón y zanahoria)
Revuelto de jamón york
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

599 Kcal 22,6g Prot 26,8g Lip 70,2g Hc

4

Crema de guisantes y verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

503 Kcal 27,8g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc

7

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

659 Kcal 22,6g Prot 31,6g Lip 69,5g 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

9

Lentejas estofadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

527 Kcal 17,7g Prot 25,5g Lip 53,6g Hc

10

Patatas estofadas (pimiento y zanahoria)
Merluza a la romana casera
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

431 Kcal 16,1g Prot 17,8g Lip 50,7g Hc

11

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)

602 Kcal 33g Prot 18g Lip 65,8g Hc

14

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

679 Kcal 25g Prot 26,5g Lip 78,8g Hc

15

Macarrones gratinados
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

536 Kcal 32g Prot 18,3g Lip 60,2g Hc

16

Crema de judías verdes
Filete de pollo al horno
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

555 Kcal 26,6g Prot 22g Lip 60,1g Hc

17

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

639 Kcal 23,8g Prot 17,7g Lip 93,6g Hc

18

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

572 Kcal 33,2g Prot 29,4g Lip 38,7g Hc

21

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

523 Kcal 22,1g Prot 18,4g Lip 63,8g Hc

22

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

539 Kcal 25,3g Prot 26,4g Lip 55,8g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

599 Kcal 18,7g Prot 18,1g Lip 86,2g Hc

24

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

580 Kcal 28,5g Prot 20,7g Lip 65,5g Hc

25

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

715 Kcal 32,4g Prot 21,9g Lip 93,1g Hc

28

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

677 Kcal 26,7g Prot 27,1g Lip 79,5g Hc

29

Patatas con pescado
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

472 Kcal 24,6g Prot 16,5g Lip 52,1g Hc

30

Arroz integral con salsa de tomate
Lentejas estofadas
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

626 Kcal 17,3g Prot 14,2g Lip 97,7g 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.

