

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	2	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14 , 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	3	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14 , 7) 346 Kcal 19,3g Prot 11,4g Lip 37,9g Hc	4	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	
7	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	8	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14 , 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	9	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera (14) 262 Kcal 16,5g Prot 7,4g Lip 30,1g Hc	10	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	11	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14 , 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc
14	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14 , 7) 353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc	15	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	16	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14 , 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	17	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	18	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14 , 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc
21	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14 , 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	22	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14 , 7) 346 Kcal 19,3g Prot 11,4g Lip 37,9g Hc	23	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	24	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14 , 7) 353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc	25	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc
28	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	29	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14 , 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	30	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g 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. 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 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.

