



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)

644 Kcal 29,3g Prot 22,5g Lip 78,1g 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
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

639 Kcal 34,8g Prot 22,3g Lip 73,4g 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)
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 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
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

783 Kcal 25,9g Prot 34g Lip 91,7g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(12, 14, 1, 6, 10, 11)

668 Kcal 35,3g Prot 21,6g Lip 78,6g 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 (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/Ojer-dc, 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 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
COMIDA						
CENA						
						Gazpacho andaluz con su guarnición 105 Kcal 2.3g Prot 5.4g Lip 10.6g Hc (1,14)
						Pizza de jamón y queso 442 Kcal 18.1g Prot 19.5g Lip 48.3g Hc (1,7)
						Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc (14)
						Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc
						Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/). Col:CYL00366/ R.N (Dietista)



LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
COMIDA						
Arroz con salsa de tomate 292 Kcal 4.8g Prot 6.6g Lip 52.1g Hc 14	Crema de calabaza 137 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 20.2g Hc 14	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) 242 Kcal 13.5g Prot 6.0g Lip 27.6g Hc 14	Ensalada de patata veraniega 146 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 22.1g Hc 14	Sopa de fideos integrales ECO 149 Kcal 6.7g Prot 6.1g Lip 14.9g Hc 1	Salmorejo con taquitos de jamón y huevo 122 Kcal 4.5g Prot 7.1g Lip 10.0g Hc 1,3,14	Tallarines con salsa de pesto casera 248 Kcal 7.8g Prot 7.0g Lip 38.0g Hc 1,7
Cinta de lomo fresca al ajillo 245 Kcal 15.9g Prot 19.9g Lip 0.8g Hc 14	Filete de pollo en salsa 173 Kcal 20.7g Prot 6.3g Lip 4.8g Hc 1	Tortilla de calabacín y patata 218 Kcal 7.6g Prot 14.2g Lip 16.7g Hc 3	Merluza a la romana casera 216 Kcal 17.9g Prot 12.9g Lip 7.2g Hc 1,3,4	Puchero de garbanzos, verduras y pollo 269 Kcal 18.0g Prot 6.5g Lip 30.1g Hc 14	Cinta de lomo asada 144 Kcal 10.9g Prot 9.0g Lip 4.4g Hc	Filetes rusos mixtos en salsa 310 Kcal 15.5g Prot 24.0g Lip 7.7g Hc 1,3
Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	Patatas panadera 138 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 11.0g Hc 14	Ensalada de lechuga y tomate 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc 14	Tomate aliñado 52 Kcal 0.3g Prot 5.1g Lip 1.1g Hc 14	Zanahoria cocida 31 Kcal 0.7g Prot 0.2g Lip 3.9g Hc	Arroz pilaf 121 Kcal 1.6g Prot 5.2g Lip 16.7g Hc	Ensalada mixta 170 Kcal 13.6g Prot 8.9g Lip 7.2g Hc 14
Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	Flan de huevo 121 Kcal 4.3g Prot 1.8g Lip 22.1g Hc 3,7	Natillas 133 Kcal 4.2g Prot 3.5g Lip 21.4g Hc 7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Coditos con champiñón 250 Kcal 8.0g Prot 6.5g Lip 38.1g Hc (1)	Coliflor al queso gratinada 118 Kcal 6.8g Prot 8.6g Lip 3.4g Hc 589 Kcal 28.4g Prot 22.7g Lip 63.6g Hc (7)	Vichyssoise 153 Kcal 2.7g Prot 7.4g Lip 19.1g Hc (7,14)	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) 290 Kcal 6.3g Prot 6.5g Lip 49.6g Hc (3,6)	Judías verdes aliñadas 118 Kcal 2.6g Prot 5.1g Lip 13.6g Hc (14)	Sopa minestrone 191 Kcal 3.2g Prot 5.5g Lip 17.3g Hc (1,9)	Parrillada de verduras 70 Kcal 1.3g Prot 5.3g Lip 4.2g Hc
Tortilla francesa 191 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc (3)	Rabas de calamar 250 Kcal 10.1g Prot 19.5g Lip 8.0g Hc (1,12)	Lomo de sajonia a la plancha 179 Kcal 9.7g Prot 9.2g Lip 8.6g Hc (6)	Roti de pavo en salsa 181 Kcal 16.7g Prot 10.5g Lip 3.4g Hc (1)	Bacalao al perejil 146 Kcal 18.4g Prot 6.1g Lip 4.1g Hc (1,4)	Huevos rellenos 336 Kcal 19.3g Prot 27.2g Lip 3.3g Hc (3,4,6)	Fajitas de jamón y queso 269 Kcal 17.5g Prot 11.7g Lip 22.9g Hc (1,6,7)
Tomate aliñado 52 Kcal 0.3g Prot 5.1g Lip 1.1g Hc (14)	Salteado mixto de verduras 78 Kcal 1.5g Prot 5.4g Lip 2.7g Hc	Zanahoria baby 64 Kcal 0.3g Prot 5.0g Lip 3.9g Hc	Ensalada de lechuga, aceitunas y queso 72 Kcal 1.5g Prot 6.9g Lip 0.9g Hc (7,14)	Patatas panadera 138 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 11.0g Hc (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc (14)	Nachos 72 Kcal 1.0g Prot 3.0g Lip 10.1g Hc
Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 89 Kcal 1.3g Prot 0.3g Lip 19.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista)/.Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
COMIDA						
Lentejas con arroz integral 240 Kcal 11.8g Prot 6.1g Lip 29.0g Hc 14	Macarrones gratinados con queso 298 Kcal 9.5g Prot 9.3g Lip 44.4g Hc 1,7	Judías verdes rehogadas 109 Kcal 2.7g Prot 5.1g Lip 9.1g Hc	Arroz napolitana 292 Kcal 4.8g Prot 6.6g Lip 52.1g Hc	Crema de zanahoria 147 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 20.8g Hc 14	Lasaña de verduras 249 Kcal 7.6g Prot 9.4g Lip 32.0g Hc 1,3,7	Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) 292 Kcal 8.7g Prot 6.3g Lip 49.4g Hc 2,4,12,14
Tortilla francesa con queso 226 Kcal 9.5g Prot 14.5g Lip 14.5g Hc 3,7	Limanda al horno 140 Kcal 21.2g Prot 6.5g Lip 0.8g Hc 4	Jamoncitos de pollo en salsa de verduras 335 Kcal 49.7g Prot 13.7g Lip 2.9g Hc 1	Fajita veggie con soja 219 Kcal 17.4g Prot 7.0g Lip 21.6g Hc 1,6	Estofado de cerdo en salsa de tomate 237 Kcal 22.9g Prot 13.7g Lip 5.6g Hc	Ragout de ternera en salsa 187 Kcal 21.4g Prot 8.8g Lip 3.5g Hc	Merluza a la vizcaína 143 Kcal 16.1g Prot 7.6g Lip 2.6g Hc 4
Ensalada de lechuga y tomate 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc 14	Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc 14	Patatas dado 135 Kcal 1.2g Prot 10.1g Lip 10.5g Hc 14	Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	Jardinera de verduras 65 Kcal 0.9g Prot 5.3g Lip 1.5g Hc	Patatas fritas 135 Kcal 1.2g Prot 10.1g Lip 10.5g Hc 14	Cachelos 97 Kcal 1.5g Prot 5.2g Lip 11.4g Hc 14
Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	Arroz con leche 182 Kcal 3.9g Prot 4.7g Lip 31.1g Hc 7	Flan de vainilla 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc 7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Crema de puerro 130 Kcal 2.4g Prot 5.2g Lip 18.7g Hc (14)	Wok de verduras 82 Kcal 1.9g Prot 5.5g Lip 5.4g Hc (1,6)	Crema de calabaza 137 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 20.2g Hc (14)	Coditos al ajillo 235 Kcal 6.6g Prot 6.1g Lip 37.7g Hc (1)	Ensalada César de la casa 134 Kcal 8.2g Prot 13.0g Lip 14.2g Hc (1,3,7,10)	Judías verdes rehogadas 109 Kcal 2.7g Prot 5.1g Lip 9.1g Hc	Espinacas con bechamel 187 Kcal 8.0g Prot 12.4g Lip 10.6g Hc (1,7)
Tiras de pollo aliñadas 147 Kcal 21.1g Prot 6.1g Lip 2.4g Hc	Hamburguesa de ternera completa 565 Kcal 37.7g Prot 35.5g Lip 26.8g Hc (1,3,6,7,10,11,14)	Bacalao empanado 220 Kcal 6.7g Prot 12.5g Lip 20.7g Hc (1,4)	Huevos rotos 216 Kcal 11.4g Prot 18.7g Lip 0.6g Hc (3)	Empanada casera de atún 546 Kcal 7.6g Prot 11.2g Lip 4.7g Hc (1,3,4)	Revuelto de setas y gambas 138 Kcal 9.6g Prot 10.4g Lip 1.2g Hc (2,3,14)	Brocheta de pollo 191 Kcal 15.7g Prot 14.2g Lip 0.3g Hc
Patatas al vapor 91 Kcal 1.3g Prot 5.1g Lip 10.6g Hc (14)	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc (14)	Champiñón salteado 60 Kcal 1.1g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc	Pisto manchego 112 Kcal 6.7g Prot 9.6g Lip 4.8g Hc	Berenjenas a la miel 214 Kcal 1.7g Prot 15.7g Lip 16.2g Hc (1)	Tomate aliñado 52 Kcal 0.3g Prot 5.1g Lip 1.1g Hc (14)	Ensalada mixta 166 Kcal 10.2g Prot 12.0g Lip 4.2g Hc (3,4,14)
Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 89 Kcal 1.3g Prot 0.3g Lip 19.9g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista)/. Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
COMIDA						
Guiso de patatas con verduras 148 Kcal 2.7g Prot 5.2g Lip 22.7g Hc 14	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) 233 Kcal 11.9g Prot 5.9g Lip 36.2g Hc 14	Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz) 287 Kcal 5.1g Prot 5.9g Lip 50.1g Hc 1	Sopa de cocido con fideos integrales ECO 147 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 14.0g Hc 1	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) 143 Kcal 2.9g Prot 5.3g Lip 19.8g Hc 14	Ensalada campera (atún, huevo y aceituna) 212 Kcal 9.0g Prot 10.4g Lip 22.4g Hc 3,4,14	Alubias blancas guisadas 312 Kcal 15.8g Prot 13.1g Lip 35.8g Hc 7,14
Salchichas de pavo al grill 246 Kcal 13.0g Prot 19.0g Lip 9.7g Hc 6	Huevo frito 216 Kcal 11.4g Prot 18.7g Lip 0.6g Hc 3	Wok de salmón con verduras y salsa de soja 154 Kcal 12.9g Prot 9.1g Lip 3.9g Hc 1,4,6	Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo 340 Kcal 24.2g Prot 11.4g Lip 30.7g Hc 7,14	Espirales con boloñesa veggie (soja) 365 Kcal 23.4g Prot 6.6g Lip 51.6g Hc 1,6	Hamburguesa de ternera en salsa 259 Kcal 13.1g Prot 18.7g Lip 9.7g Hc 14	Chuleta de cerdo al ajillo 281 Kcal 21.0g Prot 21.5g Lip 0.7g Hc 14
Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc 14	Pisto manchego 112 Kcal 6.7g Prot 9.6g Lip 4.8g Hc	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 54 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc	Repollo rehogado 34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g Hc	Ensalada de lechuga y aceitunas 69 Kcal 0.6g Prot 7.0g Lip 1.1g Hc 14	Champiñón salteado 60 Kcal 1.1g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc	Ensalada mixta de atún y huevo 73 Kcal 2.8g Prot 6.0g Lip 1.6g Hc 3,4,14
Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7	Arroz con leche 182 Kcal 3.9g Prot 4.7g Lip 31.1g Hc 7	Flan de huevo 121 Kcal 4.3g Prot 1.8g Lip 22.1g Hc 3,7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Coliflor al ajoarriero 90 Kcal 3.6g Prot 6.1g Lip 4.9g Hc	Sopa de estrellas 194 Kcal 10.1g Prot 9.7g Lip 14.8g Hc (1)	Acelgas rehogadas (patata y zanahoria) 130 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 11.5g Hc (14)	Parrillada de verduras 70 Kcal 1.3g Prot 5.3g Lip 4.2g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) 290 Kcal 6.3g Prot 6.5g Lip 49.6g Hc (3,6)	Espaguetis carbonara (bacon) 301 Kcal 10.1g Prot 10.9g Lip 39.2g Hc (1,6,7)	Sopa minestrone 191 Kcal 3.2g Prot 5.5g Lip 17.3g Hc (1,9)
Palometa al horno 123 Kcal 18.1g Prot 5.8g Lip 0.3g Hc (4)	Croquetas de jamón 274 Kcal 4.5g Prot 19.0g Lip 20.0g Hc (1,3,6,7)	Pollo al curry 172 Kcal 18.6g Prot 8.4g Lip 5.2g Hc (1,7)	Huevos gratinados con bechamel y queso 230 Kcal 13.8g Prot 17.3g Lip 8.0g Hc (1,3,6,7)	Merluza en salsa verde 151 Kcal 16.8g Prot 7.1g Lip 4.7g Hc (1,4)	Pizza de jamón y queso 442 Kcal 18.1g Prot 19.5g Lip 48.3g Hc (1,7)	Pollo salteado 150 Kcal 17.8g Prot 8.1g Lip 1.1g Hc
Arroz pilaf 121 Kcal 1.6g Prot 5.2g Lip 16.7g Hc	Tomate aliñado 62 Kcal 0.7g Prot 5.1g Lip 2.8g Hc	Zanahoria asada 75 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc	Cuscús 88 Kcal 2.4g Prot 2.4g Lip 13.8g Hc (1)	Berenjenas a la miel 214 Kcal 1.7g Prot 15.7g Lip 16.2g Hc (1)	Patatas chips 81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc	Puré de patatas 72 Kcal 1.7g Prot 3.1g Lip 8.9g Hc (6,7,14)
Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista)/). Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Coditos con salsa aurora 313 Kcal 8.6g Prot 9.5g Lip 47.1g Hc 1,7	Patatas guisadas con calamares 164 Kcal 5.9g Prot 5.5g Lip 22.7g Hc 12,14	Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas 114 Kcal 4.5g Prot 7.8g Lip 4.9g Hc				
Boquerones a la andaluza 278 Kcal 14.0g Prot 18.7g Lip 14.1g Hc 1,4,14	Ragout de pollo en salsa de verduras 172 Kcal 20.1g Prot 8.6g Lip 3.0g Hc 1	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) 242 Kcal 13.5g Prot 6.0g Lip 27.6g Hc 14				
Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	Zanahoria baby 64 Kcal 0.3g Prot 5.0g Lip 3.9g Hc	Arroz integral 126 Kcal 1.8g Prot 5.6g Lip 15.7g Hc				
Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc				
Pan 1	Pan 1	Pan 1				
CENA						
Arroz con verduras (zanahoria, calabacín y champiñón) 272 Kcal 5.0g Prot 5.7g Lip 48.9g Hc	Guisantes con jamón 149 Kcal 8.1g Prot 6.5g Lip 9.9g Hc	Parrillada de verduras 70 Kcal 1.3g Prot 5.3g Lip 4.2g Hc				
Cinta de lomo fresca al ajillo 245 Kcal 15.9g Prot 19.9g Lip 0.8g Hc (14)	Tortilla de calabacín y patata 306 Kcal 11.4g Prot 18.8g Lip 25.2g Hc (3)	Filete de limanda empanado 237 Kcal 12.0g Prot 11.0g Lip 21.9g Hc (1,4)				
Cachelos 97 Kcal 1.5g Prot 5.2g Lip 11.4g Hc (14)	Ensalada variada 23 Kcal 0.5g Prot 1.2g Lip 1.2g Hc (14)	Asadillo de pimientos 71 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.6g Hc (14)				
Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc	Fruta de temporada 78 Kcal 1.0g Prot 0.4g Lip 16.9g Hc				
Pan 1	Pan 1	Pan 1				



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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. M. L (Dietista T.S.Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/). Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

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

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)

726 Kcal 24,1g Prot 33,7g Lip 79,7g Hc

29

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

627 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 76,9g 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 (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/Oquer-dc, 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**



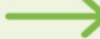
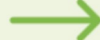
Carne



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)

647 Kcal 26,3g Prot 18,9g Lip 83,6g 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 andaluza
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

629 Kcal 20,5g Prot 22,8g Lip 79g Hc

4

11

*Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

613 Kcal 33,2g Prot 14,7g Lip 71,5g 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 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)

715 Kcal 28,4g Prot 19,5g Lip 95,3g 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 (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/Oquer-dc, 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**



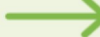
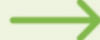
Carne



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 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)

627 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 76,9g 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 (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.



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 (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/Oquer-de, 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**



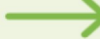
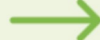
Carne



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 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)

674 Kcal 20,7g Prot 18g Lip 94,4g 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
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

673 Kcal 36,9g Prot 15,4g Lip 82,3g 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)

627 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 76,9g Hc

30

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

633 Kcal 22,1g Prot 19,5g Lip 80,6g 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 (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/Oquer-do, 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 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
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
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

659 Kcal 26,1g Prot 22,2g Lip 82,3g 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)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

646 Kcal 22g Prot 18,6g Lip 89g 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
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 3, 14)

725 Kcal 17g Prot 27,1g Lip 97,5g Hc

29

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

699 Kcal 25,3g Prot 19,1g Lip 95,2g 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 (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/Oquer-do, 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
(14, 1)

644 Kcal 29,3g Prot 22,5g Lip 78,1g 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)

652 Kcal 32,1g Prot 21,3g Lip 78,6g 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 (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/Oquer-dc, 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

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)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 30,3g Prot 18,8g Lip 66,3g Hc

3

10

Ensalada de patata veraniega
*Merluza a la andaluza
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

629 Kcal 20,5g Prot 22,8g Lip 79g Hc

4

11

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

616 Kcal 26,8g Prot 13,1g Lip 84g Hc

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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 63g 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 fideos con garbanzos
Pollo cocido
Rapollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

709 Kcal 41,3g Prot 18g Lip 84,3g Hc

25

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

745 Kcal 21,9g Prot 18,3g Lip 73,1g 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)

627 Kcal 28g Prot 19,5g Lip 76,9g 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 (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/Oquer-dc, 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 fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1)

745 Kcal 46,3g Prot 23,2g Lip 80,5g 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 (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/Oquer-do, 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
Guisantes con cebollita y zanahoria
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

650 Kcal 14,8g Prot 18,7g Lip 97,9g Hc

8

Crema de calabaza
Garbanzos salteados con verduras
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

660 Kcal 18,3g Prot 24,8g Lip 86,2g 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
Alubias blancas salteadas con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 14, 6, 10, 11)

705 Kcal 24,7g Prot 21,5g Lip 103,7g Hc

16

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa vegana a la plancha
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

705 Kcal 7,4g Prot 41g Lip 59,3g 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
Alubias blancas estofadas con tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

638 Kcal 24,7g Prot 22,5g Lip 81,1g Hc

21

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

660 Kcal 23,8g Prot 32,1g Lip 66,3g 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)
Lentejas salteadas con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

745 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 113,4g Hc

24

Sopa de verduras con pasta
Garbanzos con verduras
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

624 Kcal 19,6g Prot 15g Lip 94,5g 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
Guisantes salteados
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

678 Kcal 18,9g Prot 21,5g Lip 96,6g Hc

29

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

671 Kcal 18,5g Prot 24,8g Lip 89,9g Hc

30

Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

620 Kcal 20,3g Prot 17,7g Lip 86,2g 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/Oquer-dc, 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 zanahoria y calabacín
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

735 Kcal 24,5g Prot 31,4g Lip 86,1g Hc

8

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

475 Kcal 26,6g Prot 17,7g Lip 48,6g 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 verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

592 Kcal 33,3g Prot 19,2g Lip 69,8g Hc

16

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asados
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

682 Kcal 56,7g Prot 24,6g Lip 54,8g Hc

17

Arroz al horno con champiñón
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

651 Kcal 25,6g Prot 17,2g Lip 95,7g 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
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
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

569 Kcal 24,2g Prot 21,3g Lip 70,8g 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
(1, 4, 6, 14)

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

24

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

736 Kcal 46,2g Prot 21,2g Lip 82,4g Hc

25

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

730 Kcal 34,5g Prot 24,2g Lip 89,5g Hc

28

Coditos al ajillo
*Merluza al perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

545 Kcal 24,9g Prot 15,8g Lip 73,9g Hc

29

Patatas guisadas con calamares
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(12, 14, 1, 6, 10, 11)

542 Kcal 29,9g Prot 20,2g Lip 57,4g 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/Oquer-dc, 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**



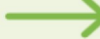
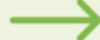
Carne



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.

