

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el
comedor escolar!



7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

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

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

735 Kcal 26,9g Prot 33,6g Lip 79g Hc

Crema de calabaza ECO
Merluza a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

718 Kcal 27,4g Prot 29,2g Lip 86,8g Hc

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

678 Kcal 22,9g Prot 28,9g Lip 76,7g Hc

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

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

Hervido valenciano
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

681 Kcal 56,3g Prot 26,6g Lip 51,4g Hc

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

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

Guiso de patatas con verduras
Longanizas frescas al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

660 Kcal 18,3g Prot 32,4g Lip 73,2g Hc

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

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

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Puchero Valenciano completo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

722 Kcal 38,7g Prot 22g Lip 85,1g Hc

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

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

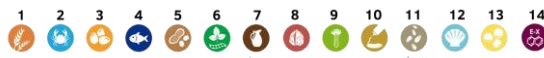
808 Kcal 26,6g Prot 34,1g Lip 97,1g Hc

Patatas guisadas con calamares
Pollo asado en su jugo
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(12, 14, 1, 6, 10, 11)

741 Kcal 44,9g Prot 33g Lip 63,3g Hc

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. Nº2816) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

*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

*Espirales con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14)

697 Kcal 18,4g Prot 27,3g Lip 44,8g Hc

Crema de calabaza ECO
*Merluza a la andaluza
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14, 4)

706 Kcal 21,6g Prot 27,7g Lip 87,1g Hc

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14, 3)

703 Kcal 20,7g Prot 28,2g Lip 84,2g Hc

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

*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

Hervido valenciano
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14)

670 Kcal 54,1g Prot 23,2g Lip 54,5g Hc

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

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

Guiso de patatas con verduras
Longanizas frescas al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14, 6)

601 Kcal 14,4g Prot 31,8g Lip 59,9g Hc

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

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

*Sopa de ave
*Puchero Valenciano completo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14)

720 Kcal 38,1g Prot 19,9g Lip 85g Hc

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

*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

Patatas guisadas con calamares
Pollo asado en su jugo
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(12, 14)

716 Kcal 40,6g Prot 31,7g Lip 62,3g Hc

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. Nº2816) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

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

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

735 Kcal 26,9g Prot 33,6g Lip 79g Hc

Crema de calabaza ECO
Merluza a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

718 Kcal 27,4g Prot 29,2g Lip 86,8g Hc

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

699 Kcal 22,7g Prot 28,6g Lip 84g Hc

Guiso de patatas con verduras
Longanizas frescas al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

660 Kcal 18,3g Prot 32,4g Lip 73,2g Hc

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

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

Sopa de ave con fideos integrales ECO
*Puchero Valenciano completo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

688 Kcal 37,5g Prot 19,7g Lip 82,8g Hc

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

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

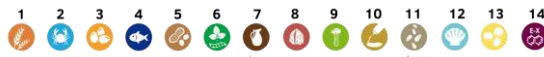
696 Kcal 26,8g Prot 25,8g Lip 86,9g Hc

Patatas guisadas con calamares
Pollo asado en su jugo
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(12, 14, 1)

775 Kcal 44,5g Prot 32,4g Lip 75,6g Hc

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. Nº2816) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

7

8

2

3

4

7

8

9

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

10

Crema de calabaza ECO
*Merluza a la andaluza
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

11

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

697 Kcal 18,4g Prot 27,3g Lip 44,8g Hc

706 Kcal 21,6g Prot 27,7g Lip 87,1g Hc

623 Kcal 27,9g Prot 21,2g Lip 70,3g Hc

14

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

15

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

16

Hervido valenciano
Jamoncitos de pollo en salsa de
verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

17

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

18

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

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

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

685 Kcal 54,3g Prot 26,2g Lip 51,6g Hc

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

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

21

Guiso de patatas con verduras
Longanizas frescas al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

22

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

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)

24

*Sopa de ave
*Puchero Valenciano completo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

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)

601 Kcal 14,4g Prot 31,8g Lip 59,9g Hc

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

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

720 Kcal 38,1g Prot 19,9g Lip 85g Hc

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)

29

Patatas guisadas con calamares
Pollo asado en su jugo
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(12, 14)

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)

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

716 Kcal 40,6g Prot 31,7g Lip 62,3g Hc

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. Nº2816) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

***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

Verduras variadas rehogadas
Jamonicitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
715 Kcal 55,4g Prot 26,6g Lip 55,3g Hc

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

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
698 Kcal 32,2g Prot 33,6g Lip 61,4g Hc

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

***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

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

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
587 Kcal 35,8g Prot 21,5g Lip 53,6g Hc

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Espirales con boloñesa de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
737 Kcal 12,4g Prot 20,5g Lip 63,7g Hc

***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

Patatas guisadas con calamares
Pollo asado en su jugo
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(12, 14)
716 Kcal 40,6g Prot 31,7g Lip 62,3g Hc

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. Cok (T.S. Nº2816) / H.C. Cok (CYL00366) / R.N. (TS) / RA. Cok (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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el
comedor escolar!



7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

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

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

735 Kcal 26,9g Prot 33,6g Lip 79g Hc

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

674 Kcal 30,1g Prot 22,6g Lip 84,4g Hc

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

678 Kcal 22,9g Prot 28,9g Lip 76,7g Hc

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

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

Hervido valenciano
Jamoncitos de pollo en salsa de
verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

681 Kcal 56,3g Prot 26,6g Lip 51,4g Hc

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

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

Guiso de patatas con verduras
Longanizas frescas al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

660 Kcal 18,3g Prot 32,4g Lip 73,2g Hc

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

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

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Puchero Valenciano completo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

722 Kcal 38,7g Prot 22g Lip 85,1g Hc

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

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

Patatas estofadas con verduras
Pollo asado en su jugo
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

725 Kcal 41,7g Prot 32,7g Lip 63,3g Hc

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. Nº2816) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

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. Côt (T.S. Nº2816) / H.C Côt (CYLO0366) / R.N (T.S) / Ra.CO (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alergenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alergenos, contacte con nuestras oficinas centrales. **ALGADI, S.A.U.**, info@algadi.com, 91 547 46 46 c/Ouendo, 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.

