

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



7

8

2

3

4

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Llenties amb arròs integral
Trita francesa amb formatge
Amanida d'encisam i tomaca
Fruita de temporada
Pa
(14, 3, 7, 1)

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

Guisat de creïlles amb verdres
Llonganisses fresques al forn
Amanida d'encisam i cogombre
Fruita de temporada
Pa
(14, 6, 1)

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

Colzes amb salsa aurora
Boquerons a l'andalusa
Amanida d'encisam i carlota
Fruita de temporada
Pa
(1, 7, 4, 14)

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

Macarrons gratinats amb formatge
Limanda al forn
Amanida d'encisam i dacs
Fruita de temporada
Pa integral
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

639 Kcal 34,8g Prot 22,3g Lip 73,4g Hc

Fesols blancs estofats (amb pimentó i carlota)
Ou fregit
Pisto manxec
Fruita de temporada
Pa integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

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

Creïlles guisades amb calamars
Pollastre rostit en el seu suc
Carlotes baby
Fruita de temporada
Pa integral
(12, 14, 1, 6, 10, 11)

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

Espirals integrals amb salsa de tomaca
Cinta de llonganissa fresca a l'all
Amanida d'encisam i carlota
Fruita de temporada
Pa
(1, 14)

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

Bullit valencià
Cuixetes de pollastre amb salsa de verdres
Amanida d'encisam i olives
Fruita de temporada
Pa
(14, 1)

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

Arròs primavera (pèsols, carlota i dacs)
Wok de salmó amb verdres i salsa de soja
Amanida d'encisam, tomaca i ceba
Fruita de temporada
Pa
(1, 4, 6, 14)

657 Kcal 22,1g Prot 21g Lip 89,6g Hc

Amanida completa amb titot, tomaca, carlota, dacs i olives
Llenties estofades (carlota i pimentó verd)
Arròs integral
Fruita de temporada
Pa
(14, 1)

644 Kcal 23,3g Prot 20,1g Lip 83,1g Hc

Crema de carabassa ECO
Lluç a la romana casolà
Creïlles forneres
Fruita de temporada
Pa
(14, 1, 3, 4)

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

Arròs a la napolitana
Fajita vegetal amb soja
Amanida d'encisam i carlota
Fruita de temporada
Pa
(1, 6, 14)

815 Kcal 28g Prot 21,8g Lip 123,7g Hc

Sopa d'au amb fideus integrals ECO
Putxero valencià complet
Amanida d'encisam
Fruita de temporada
Pa
(1, 6, 14)

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

Cigrons amb verdres
Trita de carabasseta i creïlla
Amanida d'encisam i tomaca
Fruita de temporada
Pa integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

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

Crema de carlota
Estofat de porc amb salsa de tomaca
Jardinera de verdres
logurt natural
Pa integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

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

Crema de verdres (carabasseta, bleda i carlota)
Espirals amb bolonyesa vegetal (soja)
Amanida d'encisam i olives
logurt de sabor
Pa integral
(14, 1, 6, 7, 10, 11)

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



S'oferix diàriament aigua i pa blanc, alternant setmanalment amb pa integral.

Les fruites, hortalisses i verdres són de temporada i de proveïdors de proximitat. Fruites de Setembre: meló d'Alger, meló, plàtan, poma i pera.

Menú elaborat pel Dpt. de Nutrició i Dietètica d'Algadi format per professionals qualificats, Dietistes i Nutricionistes M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)

D'acord amb el Reglament 1169/2011 d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre els al·lèrgens presents en aliments no envasats i es reflecteix en els nostres menús d'al·lèrgies alimentàries.

Per a qualsevol altra informació sobre al·lèrgens, poseu-vos en contacte amb les nostres oficines centrals: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 28006 Madrid

A: AL·LÈRGENS:
ECO: ECOLÒGIC


¡Feliç tornada al'escola

Algadi vos dona la benvinguda al menjador escolar

Aquest curs continuem creixent amb hàbits saludables, plats plens de color i moltes ganes d'aprendre.

ESMORZAR SALUDABLE

Tria una opció de cada grup:



LACTI

Llet
Iogurt
Formatge
Quallada
Mató
*Begudes vegetals
*Begudes sense lactosa



CEREAL

Pa blanc
Pa integral
Cereals
Galetes
*Pa sense gluten
*Cereals i galetes sense gluten



FRUTA

Fruita sencera
Suc natural de fruita
Tomaca fresca



ALTRES

Oli d'oliva
(2 vegades per setmana)
Melmelada casolana o mel
(2 vegades per setmana)
*Brioixeria casolana sense al·lèrgens
(1 vegada per setmana)

Recorda adaptar sempre les opcions a la teva al·lèrgia o intolerància

SOPAR EQUILIBRAT

Tria l'opció que no contingui el teu al·lergen:

SI HAS MENJAT ...



Cereals o llegums
*Opció sense al·lèrgens



Carn



Ou



Fruita / Lactis sense lactosa
Beguda vegetal

POTS SOPAR...



Verdures cuinades
Hortalisses crues



Ou o peix



Peix o carn



Fruita / Lactis sense lactosa
Beguda vegetal

HOLA, SOC PIPO!

Soc la teua proteïna vegetal!

T'acompanyaré aquest curs per recordar-te que menjar variat, beure aigua i omplir el teu plat de color ens ajuda a créixer millor!

MÁS VERDE
Ompli el teu plat de color amb + fruites i verdures cada dia!!



Se segueixen les recomanacions de la FEN, OMS, l'Estratègia NAOS i el Pla 2020.
Els menús estan subjectes a canvis degut a las variacions de las matèries primeres al mercat.
Menú supervisat per la Direcció del Centre.

