

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Nos vemos en el
comedor escolar!

7

Arroz con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

656 Kcal 23,3g Prot 23,7g Lip 85,3g 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)

472 Kcal 26,9g Prot 17,7g Lip 46,2g Hc

2

9

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(14, 3, 7, 1)

726 Kcal 31,9g Prot 32,1g Lip 65,3g Hc

3

10

Coditos al ajillo
*Merluza al limón
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

634 Kcal 26,6g Prot 19g Lip 87,7g Hc

4

11

Sopa de picadillo con fideos ECO
integrales
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

633 Kcal 31,9g Prot 14g Lip 84g Hc

14

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

647 Kcal 22,3g Prot 24,2g Lip 78,7g Hc

15

Macarrones con verduras
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

698 Kcal 33g Prot 29,8g Lip 70,5g Hc

16

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo asados
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)

705 Kcal 61,7g Prot 47,3g Lip 47,3g Hc

17

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

651 Kcal 25,6g Prot 17,2g Lip 95,7g Hc

18

Judías verdes rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

521 Kcal 23,7g Prot 24,4g Lip 46g Hc

21

Macarrones con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

603 Kcal 26,7g Prot 19,2g Lip 78,4g Hc

22

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

715 Kcal 34,3g Prot 24,1g Lip 85,6g Hc

23

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 3, 14, 7)

747 Kcal 50,2g Prot 25,4g Lip 71,4g Hc

24

Arroz con verduras (zanahoria,
calabacín y champiñón)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

619 Kcal 25g Prot 18,6g Lip 85,5g Hc

25

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

625 Kcal 22,6g Prot 24,5g Lip 78,1g Hc

28

Espaguetis al ajillo
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

597 Kcal 26,8g Prot 17,2g Lip 75,4g Hc

29

Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

698 Kcal 24,4g Prot 18,6g Lip 96,1g Hc

30

Arroz con salsa de tomate
Contramuslo de pollo asado al limón
Zanahoria baby
Yogur natural
Pan
(7, 1)

680 Kcal 32,7g Prot 22,7g Lip 81,5g 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. (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

