

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)

679 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 88,7g Hc

8

Crema de calabaza  
Filete de pollo en salsa  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

598 Kcal 28,7g Prot 22,8g Lip 60,3g 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)

682 Kcal 25,3g Prot 26,6g Lip 79g 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 29,6g Prot 21g Lip 73,4g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

744 Kcal 58,4g Prot 48,5g Lip 58,9g Hc

17

Arroz napolitana  
Fajita veggie con soja  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan  
(1, 6, 14, 7)

741 Kcal 30,1g Prot 23,7g Lip 98,9g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

599 Kcal 31g Prot 19,8g Lip 55g Hc

21

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

619 Kcal 20g Prot 29,2g Lip 64,5g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

720 Kcal 33,7g Prot 37,4g Lip 68,8g 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)

688 Kcal 22,6g Prot 24,4g Lip 90,1g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales  
ECO  
Cocido completo: garbanzos, ternera,  
pollo y cerdo  
Repollo rehogado  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

757 Kcal 38,8g Prot 31,1g Lip 79,6g Hc

25

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

715 Kcal 30,9g Prot 20g Lip 97,4g Hc

28

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

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)

602 Kcal 31,3g Prot 20,6g Lip 66,2g 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)

641 Kcal 23,5g Prot 19,9g Lip 82,6g 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. 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



# ¡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)

584 Kcal 21,5g Prot 23,9g Lip 69,5g Hc

8

Crema de calabaza  
Filete de pollo en salsa  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

598 Kcal 28,7g Prot 22,8g Lip 60,3g 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)

678 Kcal 25,1g Prot 26,5g Lip 78,6g Hc

15

Macarrones gratinados  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

536 Kcal 26,8g Prot 17g Lip 60,2g Hc

16

Crema de judías verdes  
Filete de pollo al horno  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

552 Kcal 27,1g Prot 22,3g Lip 57,1g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa vegetal  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan  
(6, 14, 7, 1)

676 Kcal 28,6g Prot 22g Lip 88,3g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(1, 6, 10, 11)

568 Kcal 29,9g Prot 19,7g Lip 49,8g Hc

21

Guiso de patatas con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

526 Kcal 22,3g Prot 18,5g Lip 61g Hc

22

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Tortilla francesa  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

605 Kcal 24,3g Prot 28,3g Lip 68,9g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan  
(4, 14, 1)

599 Kcal 18,8g Prot 18,1g Lip 86,5g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales ECO  
Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo  
Repollo rehogado  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

657 Kcal 33g Prot 27,3g Lip 68,8g Hc

25

Crema de verduras  
Espirales con boloñesa veggie (soja)  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(1, 6, 14, 10, 11)

692 Kcal 30,1g Prot 20g Lip 93,8g Hc

28

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

732 Kcal 28,3g Prot 27,4g Lip 91,2g Hc

29

Patatas con pescado  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Zanahoria baby  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

470 Kcal 25g Prot 16,6g Lip 49,8g Hc

30

Crema de zanahoria  
Lentejas estofadas  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

576 Kcal 16,1g Prot 17,3g Lip 81,1g 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





# ¡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)

706 Kcal 21,6g Prot 24,4g Lip 93,5g Hc

8

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

646 Kcal 26,6g Prot 22,1g Lip 72,4g 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)

622 Kcal 30,5g Prot 18,8g Lip 70,4g Hc

3

10

Ensalada de patata veraniega  
\*Merluza a la andaluza  
Tomate aliñado  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

645 Kcal 24,7g Prot 27,1g Lip 65,6g Hc

4

11

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

637 Kcal 27g Prot 13,1g Lip 87,7g Hc

14

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

631 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 70,5g Hc

15

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

663 Kcal 19,9g Prot 18g Lip 67,8g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

770 Kcal 56,4g Prot 48,2g Lip 63,7g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa vegetal  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 7)

706 Kcal 26,8g Prot 21,7g Lip 93,6g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

647 Kcal 28,9g Prot 19,1g Lip 67,1g 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)

645 Kcal 18g Prot 28,9g Lip 69,3g Hc

22

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

675 Kcal 39,9g Prot 21,9g Lip 80,3g 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 sin alérgenos  
(1, 4, 6, 14)

714 Kcal 20,6g Prot 24g Lip 94,9g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales ECO  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo rehogado  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 14, 7)

666 Kcal 32,8g Prot 20,9g Lip 84,6g 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)

744 Kcal 21,4g Prot 18,2g 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)

679 Kcal 18,5g Prot 19,5g Lip 57,2g Hc

29

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

599 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 69,7g 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)

667 Kcal 21,5g Prot 19,5g Lip 87,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. N.º 2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO



# ¡Feliz vuelta al colegio!

Algadi os da la bienvenida al comedor escolar

Este curso seguimos creciendo con hábitos saludables, platos llenos de color y muchas ganas de aprender.



## DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



### LÁCTEO

Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón  
**\*Bebidas vegetales**  
**\*Bebidas sin lactosa**



### CEREAL

Pan blanco  
Pan integral  
Cereales  
Galletas  
**\*Pan sin gluten**  
**\*Cereales y galletas sin gluten**



### FRUTA

Fruta entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco



### OTROS

Aceite de oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera o miel (2 veces/semana)  
**\*Bollería casera sin alérgenos**  
(1 vez/semana)

**\*Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

## CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

### SI HAS COMIDO...



Cereales, legumbres  
**\*opción sin alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



### PUEDES CENAR...



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



**¡Hola, soy PIPO!**

¡Soy tu proteína vegetal!

Te acompañaré este curso para recordarte que comer variado, beber variado y llenar tu plato de color **nos ayuda a crecer mejor**



**MÁS VERDE**  
¡Llena tu plato de color con **+ frutas y verduras** cada día!!



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro.



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)

679 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 88,7g Hc

8

Crema de calabaza  
Filete de pollo en salsa  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

598 Kcal 28,7g Prot 22,8g Lip 60,3g 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)

682 Kcal 25,3g Prot 26,6g Lip 79g 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

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

744 Kcal 58,4g Prot 48,5g Lip 58,9g Hc

17

Arroz napolitana  
Fajita veggie con soja  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan  
(1, 6, 14, 7)

741 Kcal 30,1g Prot 23,7g Lip 98,9g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

599 Kcal 31g Prot 19,8g Lip 55g Hc

21

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

619 Kcal 20g Prot 29,2g Lip 64,5g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

720 Kcal 33,7g Prot 37,4g Lip 68,8g 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  
(14, 1)

642 Kcal 24,1g Prot 19g Lip 89g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales  
ECO  
Cocido completo: garbanzos, ternera,  
pollo y cerdo  
Repollo rehogado  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

757 Kcal 38,8g Prot 31,1g Lip 79,6g Hc

25

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

715 Kcal 30,9g Prot 20g Lip 97,4g 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)

581 Kcal 29,3g Prot 20,6g Lip 62,9g 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)

641 Kcal 23,5g Prot 19,9g Lip 82,6g 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. 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





# ¡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)

679 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 88,7g Hc

8

Crema de calabaza  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

597 Kcal 27g Prot 26g Lip 57,7g 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)

682 Kcal 25,3g Prot 26,6g Lip 79g 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 29,6g Prot 21g Lip 73,4g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
Revuelto de huevo con champiñón  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

563 Kcal 17,7g Prot 27,3g Lip 56,7g Hc

17

Arroz napolitana  
Fajita veggie con soja  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan  
(1, 6, 14, 7)

741 Kcal 30,1g Prot 23,7g Lip 98,9g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

599 Kcal 31g Prot 19,8g Lip 55g Hc

21

Guiso de patatas con verduras  
Lomo de saxonía a la plancha  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 1)

549 Kcal 16,7g Prot 20,5g Lip 64,1g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

720 Kcal 33,7g Prot 37,4g Lip 68,8g 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)

688 Kcal 22,6g Prot 24,4g Lip 90,1g Hc

24

Garbanzos con verduras  
Morcillo guisado  
Repollo rehogado  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 7, 1)

664 Kcal 35,5g Prot 39,5g Lip 68,7g Hc

25

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

715 Kcal 30,9g Prot 20g Lip 97,4g Hc

28

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

29

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

600 Kcal 30,1g Prot 21,6g Lip 65,4g 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)

641 Kcal 23,5g Prot 19,9g Lip 82,6g 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.º 2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A Col (MAD01638)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

T: TRAZAS

ECO: ECOLÓGICO



# ¡Feliz vuelta al colegio!

Algadi os da la bienvenida al comedor escolar

Este curso seguimos creciendo con hábitos saludables, platos llenos de color y muchas ganas de aprender.



## DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



### LÁCTEO

Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón  
**\*Bebidas vegetales**  
**\*Bebidas sin lactosa**



### CEREAL

Pan blanco  
Pan integral  
Cereales  
Galletas  
**\*Pan sin gluten**  
**\*Cereales y galletas sin gluten**



### FRUTA

Fruta entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco



### OTROS

Aceite de oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera o miel (2 veces/semana)  
**\*Bollería casera sin alérgenos**  
(1 vez/semana)

**\*Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

## CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

### SI HAS COMIDO...



Cereales, legumbres  
**\*opción sin alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



### PUEDES CENAR...



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



**¡Hola, soy PIPO!**

¡Soy tu proteína vegetal!

Te acompañaré este curso para recordarte que comer variado, beber variado y llenar tu plato de color **nos ayuda a crecer mejor**



**MÁS VERDE**  
¡Llena tu plato de color con **+ frutas y verduras** cada día!!



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro.





## 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)

706 Kcal 21,6g Prot 24,4g Lip 93,5g Hc

8

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

646 Kcal 26,6g Prot 22,1g Lip 72,4g 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)

739 Kcal 16,6g Prot 26,7g Lip 97,7g Hc

15

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

663 Kcal 19,9g Prot 18g Lip 67,8g Hc

16

Verduras variadas rehogadas  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

786 Kcal 56,6g Prot 48g Lip 66,4g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa de carne con verduras  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

742 Kcal 27,8g Prot 32,6g Lip 86,4g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

627 Kcal 28,1g Prot 19,1g Lip 64,1g 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)

552 Kcal 20,4g Prot 18,1g Lip 65,8g Hc

22

\*Macarrones al ajillo  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3)

745 Kcal 21,2g Prot 33,1g Lip 67,2g Hc

23

Arroz con zanahoria  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

757 Kcal 27,5g Prot 28,3g Lip 89,5g Hc

24

\*Sopa de ave con fideos  
Pollo cocido  
Repollo rehogado  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(7)

570 Kcal 39g Prot 17,4g Lip 54,9g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
\*Macarrones con boloñesa de pollo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

683 Kcal 11,4g Prot 18,6g Lip 85,5g Hc

28

\*Espirales con salsa de tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

679 Kcal 18,5g Prot 19,5g Lip 57,2g Hc

29

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

599 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 69,7g Hc

30

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

669 Kcal 21,8g Prot 20,4g Lip 87,7g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid


T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO


# ¡Feliz vuelta al colegio!

Algadi os da la bienvenida al comedor escolar

Este curso seguimos creciendo con hábitos saludables, platos llenos de color y muchas ganas de aprender.



## DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



### LÁCTEO

Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón  
**\*Bebidas vegetales**  
**\*Bebidas sin lactosa**



### CEREAL

Pan blanco  
Pan integral  
Cereales  
Galletas  
**\*Pan sin gluten**  
**\*Cereales y galletas sin gluten**



### FRUTA

Fruta entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco



### OTROS

Aceite de oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera o miel (2 veces/semana)  
**\*Bollería casera sin alérgenos**  
(1 vez/semana)

**\*Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

## CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

### SI HAS COMIDO...



Cereales, legumbres  
**\*opción sin alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



### PUEDES CENAR...



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



**¡Hola, soy PIPO!**

¡Soy tu proteína vegetal!

Te acompañaré este curso para recordarte que comer variado, beber variado y llenar tu plato de color **nos ayuda a crecer mejor**



**MÁS VERDE**  
¡Llena tu plato de color con **+ frutas y verduras** cada día!!



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro.



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)

706 Kcal 21,6g Prot 24,4g Lip 93,5g Hc

8

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

646 Kcal 26,6g Prot 22,1g Lip 72,4g 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)

709 Kcal 23,4g Prot 26,2g Lip 83,8g Hc

15

Macarrones gratinados con queso  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 4, 14)

687 Kcal 27,5g Prot 20,2g Lip 85,5g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

770 Kcal 56,4g Prot 48,2g Lip 63,7g Hc

17

Arroz napolitana  
Fajita veggie con soja  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 14, 7)

767 Kcal 28,1g Prot 23,3g Lip 103,7g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

647 Kcal 28,9g Prot 19,1g Lip 67,1g 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)

645 Kcal 18g Prot 28,9g Lip 69,3g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

768 Kcal 31,6g Prot 36,7g Lip 80,9g 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)

714 Kcal 20,6g Prot 24g Lip 94,9g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales  
ECO  
Cocido completo: garbanzos, ternera,  
pollo y cerdo  
Repollo rehogado  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7, 14)

783 Kcal 36,9g Prot 30,7g Lip 84,4g 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, 1, 6)

763 Kcal 28,7g Prot 19,3g Lip 109,5g 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)

834 Kcal 24,6g Prot 33,7g Lip 101,9g Hc

29

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

599 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 69,7g 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)

667 Kcal 21,5g Prot 19,5g Lip 87,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº 2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





# ¡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)

659 Kcal 23,5g Prot 23,7g Lip 86,1g Hc

8

Crema de calabaza  
Filete de pollo en salsa  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

598 Kcal 28,7g Prot 22,8g Lip 60,3g Hc

2

3

4

14

Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 7, 1)

679 Kcal 25,2g Prot 26,6g Lip 78,5g 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 28,1g Prot 17,8g Lip 69,8g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
\*Jamoncitos de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

728 Kcal 58,2g Prot 45,5g Lip 61,8g Hc

17

Arroz al horno con champiñón  
Fajita veggie con soja  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan  
(1, 6, 14, 7)

719 Kcal 30,7g Prot 22,9g Lip 93,8g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo con verduras  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

542 Kcal 30,6g Prot 15,7g Lip 51,1g Hc

21

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

619 Kcal 20g Prot 29,2g Lip 64,5g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
Huevo frito  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

666 Kcal 27,9g Prot 32g Lip 67,4g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y  
maíz)  
Wok de salmón con verduras y salsa de  
soja  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 6, 14)

685 Kcal 22,5g Prot 24,3g Lip 89,7g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales  
ECO  
Cocido completo: garbanzos, ternera,  
pollo y cerdo  
Repollo rehogado  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

757 Kcal 38,8g Prot 31,1g Lip 79,6g Hc

25

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

695 Kcal 30g Prot 19,9g Lip 94,1g Hc

28

Coditos al ajillo  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

730 Kcal 24,6g Prot 30,7g Lip 87,7g Hc

29

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

635 Kcal 34,8g Prot 19,2g Lip 72,6g Hc

30

Ensalada completa con pavo, aceitunas y  
zanahoria  
Lentejas estofadas  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

613 Kcal 23,6g Prot 17,8g Lip 81,1g 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



# ¡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)

679 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 88,7g Hc

8

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

620 Kcal 28,6g Prot 22,4g Lip 67,6g Hc

2

3

4

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 salsa de tomate  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

636 Kcal 27,4g Prot 19g Lip 80,2g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

744 Kcal 58,4g Prot 48,5g Lip 58,9g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa vegetal  
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)

621 Kcal 30,9g Prot 19,5g Lip 62,3g Hc

21

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

619 Kcal 20g Prot 29,2g Lip 64,5g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

742 Kcal 33,5g Prot 37,1g Lip 76,1g 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)

688 Kcal 22,6g Prot 24,4g Lip 90,1g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales  
ECO  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo rehogado  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

618 Kcal 32,1g Prot 19,2g Lip 81,4g 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)

737 Kcal 30,7g Prot 19,7g Lip 104,7g 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)

637 Kcal 30,9g Prot 20g Lip 78,4g 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)

641 Kcal 23,5g Prot 19,9g Lip 82,6g 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. 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



# ¡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**



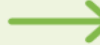
Carne



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)

706 Kcal 21,6g Prot 24,4g Lip 93,5g Hc

8

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

646 Kcal 26,6g Prot 22,1g Lip 72,4g 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)

739 Kcal 16,6g Prot 26,7g Lip 97,7g Hc

15

\*Macarrones con tomate  
Filete de pavo plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

657 Kcal 18,6g Prot 19,9g Lip 69,1g Hc

16

Verduras variadas rehogadas  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

786 Kcal 56,6g Prot 48g Lip 66,4g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa de carne con verduras  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

742 Kcal 27,8g Prot 32,6g Lip 86,4g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

627 Kcal 28,1g Prot 19,1g Lip 64,1g 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)

552 Kcal 20,4g Prot 18,1g Lip 65,8g Hc

22

\*Macarrones al ajillo  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3)

745 Kcal 21,2g Prot 33,1g Lip 67,2g Hc

23

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

650 Kcal 21,4g Prot 18,3g Lip 90,8g Hc

24

\*Sopa de ave con fideos  
Pollo cocido  
Repollo rehogado  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(7)

570 Kcal 39g Prot 17,4g Lip 54,9g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
\*Macarrones con boloñesa de pollo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

683 Kcal 11,4g Prot 18,6g Lip 85,5g Hc

28

\*Espirales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

664 Kcal 9,1g Prot 19,5g Lip 62,8g Hc

29

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

578 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,4g Hc

30

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

669 Kcal 21,8g Prot 20,4g Lip 87,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO





# ¡Feliz vuelta al colegio!

Algadi os da la bienvenida al comedor escolar

Este curso seguimos creciendo con hábitos saludables, platos llenos de color y muchas ganas de aprender.



## DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



### LÁCTEO

Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón  
**\*Bebidas vegetales**  
**\*Bebidas sin lactosa**



### CEREAL

Pan blanco  
Pan integral  
Cereales  
Galletas  
**\*Pan sin gluten**  
**\*Cereales y galletas sin gluten**



### FRUTA

Fruta entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco



### OTROS

Aceite de oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera o miel (2 veces/semana)  
**\*Bollería casera sin alérgenos**  
(1 vez/semana)

**\*Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

## CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

### SI HAS COMIDO...



Cereales, legumbres  
**\*opción sin alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



### PUEDES CENAR...



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



**¡Hola, soy PIPO!**

¡Soy tu proteína vegetal!

Te acompañaré este curso para recordarte que comer variado, beber variado y llenar tu plato de color **nos ayuda a crecer mejor**



**MÁS VERDE**  
¡Llena tu plato de color con **+ frutas y verduras** cada día!!



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro.



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)

706 Kcal 21,6g Prot 24,4g Lip 93,5g Hc

8

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

646 Kcal 26,6g Prot 22,1g Lip 72,4g Hc

2

3

4

14

Arroz integral con zanahoria y calabacín  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

704 Kcal 13,6g Prot 24,2g Lip 97,3g Hc

15

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

663 Kcal 19,9g Prot 18g Lip 67,8g Hc

16

Verduras variadas rehogadas  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

786 Kcal 56,6g Prot 48g Lip 66,4g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa de carne con verduras  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

730 Kcal 23,8g Prot 28,5g Lip 97,1g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

627 Kcal 28,1g Prot 19,1g Lip 64,1g 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)

552 Kcal 20,4g Prot 18,1g Lip 65,8g Hc

22

\*Macarrones al ajillo  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3)

745 Kcal 21,2g Prot 33,1g Lip 67,2g Hc

23

Arroz con zanahoria  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

757 Kcal 27,5g Prot 28,3g Lip 89,5g Hc

24

\*Sopa de ave con fideos  
Pollo cocido  
Repollo rehogado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

548 Kcal 36,3g Prot 15,4g Lip 56,4g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
\*Macarrones con boloñesa de pollo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

683 Kcal 11,4g Prot 18,6g Lip 85,5g Hc

28

\*Espirales con salsa de tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

679 Kcal 18,5g Prot 19,5g Lip 57,2g Hc

29

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

599 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 69,7g Hc

30

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

669 Kcal 21,8g Prot 20,4g Lip 87,7g 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



# ¡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**



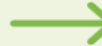
Carne



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                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MÍERCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>  </div>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>7</div> <div>           Arroz con salsa de tomate<br/>           Cinta de lomo fresca al ajillo<br/>           Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 1)         </div> <div>679 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 88,7g Hc</div> | <div>8</div> <div>           Crema de calabaza<br/>           Filete de pollo en salsa<br/>           Patatas panadera<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 1)         </div> <div>620 Kcal 28,6g Prot 22,4g Lip 67,6g Hc</div>                           | <div>9</div> <div>           Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)<br/>           Tortilla de patata<br/>           Ensalada de lechuga y tomate<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 3, 1)         </div> <div>714 Kcal 28g Prot 27,9g Lip 76g Hc</div>                                       | <div>10</div> <div>           Ensalada de patata veraniega<br/>           Merluza a la romana casera<br/>           Tomate aliñado<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 1, 3, 4)         </div> <div>644 Kcal 26,5g Prot 24,5g Lip 75,8g Hc</div> | <div>11</div> <div>           Sopa de fideos integrales ECO<br/>           Puchero de garbanzos, verduras y pollo<br/>           Zanahoria cocida<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (1, 14)         </div> <div>611 Kcal 29g Prot 13,4g Lip 82,9g Hc</div>                                        |
| <div>14</div> <div>           Lentejas con arroz integral<br/>           Tortilla francesa<br/>           Ensalada de lechuga y tomate<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 3, 1)         </div> <div>647 Kcal 22,3g Prot 24,2g Lip 78,7g Hc</div>           | <div>15</div> <div>           Macarrones con salsa de tomate<br/>           Limanda al horno<br/>           Ensalada de lechuga y maíz<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (1, 4, 14)         </div> <div>636 Kcal 27,4g Prot 19g Lip 80,2g Hc</div>          | <div>16</div> <div>           Crema /Judías verdes rehogadas con zanahoria<br/>           Jamoncitos de pollo en salsa de verduras<br/>           Patatas dado<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 1)         </div> <div>744 Kcal 58,4g Prot 48,5g Lip 58,9g Hc</div>                                  | <div>17</div> <div>           Arroz napolitana<br/>           Boloñesa vegetal<br/>           Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (6, 14, 1)         </div> <div>667 Kcal 24,8g Prot 17,9g Lip 99,4g Hc</div>         | <div>18</div> <div>           Crema de zanahoria<br/>           Estofado de cerdo en salsa de tomate<br/>           Jardinera de verduras<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 1)         </div> <div>621 Kcal 30,9g Prot 19,5g Lip 62,3g Hc</div>                                              |
| <div>21</div> <div>           Guiso de patatas con verduras<br/>           Salchichas de pavo al grill<br/>           Ensalada de lechuga y pepino<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 6, 1)         </div> <div>619 Kcal 20g Prot 29,2g Lip 64,5g Hc</div> | <div>22</div> <div>           Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)<br/>           Huevo frito<br/>           Pisto manchego<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 3, 1)         </div> <div>742 Kcal 33,5g Prot 37,1g Lip 76,1g Hc</div>         | <div>23</div> <div>           Arroz primavera (guisante, zanahoria y maíz)<br/>           Wok de salmón con verduras y salsa de soja<br/>           Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (1, 4, 6, 14)         </div> <div>688 Kcal 22,6g Prot 24,4g Lip 90,1g Hc</div> | <div>24</div> <div>           Sopa de fideos con garbanzos<br/>           Pollo cocido<br/>           Repollo rehogado<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (1, 3)         </div> <div>745 Kcal 46,3g Prot 23,2g Lip 80,5g Hc</div>                    | <div>25</div> <div>           Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )<br/>           Espirales con boloñesa veggie (soja)<br/>           Ensalada de lechuga y aceitunas<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 1, 6)         </div> <div>737 Kcal 30,7g Prot 19,7g Lip 104,7g Hc</div> |
| <div>28</div> <div>           Coditos con tomate<br/>           *Merluza a la andaluza<br/>           Ensalada de lechuga y zanahoria<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (1, 4, 14)         </div> <div>696 Kcal 26,8g Prot 25,8g Lip 86,9g Hc</div>            | <div>29</div> <div>           Patatas guisadas con calamares<br/>           Ragout de pollo en salsa de verduras<br/>           Zanahoria baby<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (12, 14, 1)         </div> <div>637 Kcal 30,9g Prot 20g Lip 78,4g Hc</div> | <div>30</div> <div>           Ensalada completa con pavo, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas<br/>           Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)<br/>           Arroz integral<br/>           Fruta de temporada<br/>           Pan<br/>           (14, 1)         </div> <div>641 Kcal 23,5g Prot 19,9g Lip 82,6g Hc</div>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14
- GLUTEN

CRUSTACEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LACTEOS

FRUTOS SECOS

APPO

MOZZARELLA

SEBANO

MOLURCO

ALTRAMUZES

SULFITOS

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. 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



# ¡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)

679 Kcal 23,6g Prot 24,7g Lip 88,7g Hc

8

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

620 Kcal 28,6g Prot 22,4g Lip 67,6g Hc

2

3

4

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 salsa de tomate  
Filete de pavo plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

630 Kcal 26,1g Prot 20,9g Lip 81,5g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

744 Kcal 58,4g Prot 48,5g Lip 58,9g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa vegetal  
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)

621 Kcal 30,9g Prot 19,5g Lip 62,3g Hc

21

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

619 Kcal 20g Prot 29,2g Lip 64,5g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

742 Kcal 33,5g Prot 37,1g Lip 76,1g 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 24,1g Prot 19g Lip 89g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales  
ECO  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo rehogado  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

618 Kcal 32,1g Prot 19,2g Lip 81,4g 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)

737 Kcal 30,7g Prot 19,7g Lip 104,7g Hc

28

Espirales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

681 Kcal 17,5g Prot 25,9g Lip 92,5g Hc

29

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

615 Kcal 28,9g Prot 20g Lip 75,1g 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)

641 Kcal 23,5g Prot 19,9g Lip 82,6g 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. 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





# ¡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)

706 Kcal 21,6g Prot 24,4g Lip 93,5g Hc

8

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

646 Kcal 26,6g Prot 22,1g Lip 72,4g 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)

631 Kcal 33,9g Prot 17,8g Lip 70,5g Hc

15

\*Macarrones con tomate  
Filete de pavo plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

657 Kcal 18,6g Prot 19,9g Lip 69,1g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

770 Kcal 56,4g Prot 48,2g Lip 63,7g Hc

17

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

694 Kcal 22,8g Prot 17,5g Lip 104,2g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

647 Kcal 28,9g Prot 19,1g Lip 67,1g 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)

645 Kcal 18g Prot 28,9g Lip 69,3g Hc

22

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

675 Kcal 39,9g Prot 21,9g Lip 80,3g 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 sin alérgenos  
(14)

669 Kcal 22,1g Prot 18,6g Lip 93,8g Hc

24

Sopa de cocido con fideos integrales  
ECO  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo rehogado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 14)

644 Kcal 30,1g Prot 18,9g Lip 86,2g 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)

744 Kcal 21,4g Prot 18,2g Lip 71,6g Hc

28

\*Espirales con salsa de tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

639 Kcal 17,3g Prot 19,6g Lip 48,6g Hc

29

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

578 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,4g 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)

667 Kcal 21,5g Prot 19,5g Lip 87,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. 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



# ¡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)

706 Kcal 21,6g Prot 24,4g Lip 93,5g Hc

8

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

646 Kcal 26,6g Prot 22,1g Lip 72,4g Hc

2

3

4

14

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

661 Kcal 27,1g Prot 18,3g Lip 84,4g Hc

15

\*Macarrones con tomate  
Filete de pavo plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

657 Kcal 18,6g Prot 19,9g Lip 69,1g Hc

16

Verduras variadas rehogadas  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

786 Kcal 56,6g Prot 48g Lip 66,4g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa de carne con verduras  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

742 Kcal 27,8g Prot 32,6g Lip 86,4g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

627 Kcal 28,1g Prot 19,1g Lip 64,1g 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)

552 Kcal 20,4g Prot 18,1g Lip 65,8g Hc

22

\*Macarrones al ajillo  
Filete de pollo a la plancha  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

652 Kcal 29,6g Prot 18,3g Lip 66,6g Hc

23

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

650 Kcal 21,4g Prot 18,3g Lip 90,8g Hc

24

\*Sopa de ave con fideos  
Pollo cocido  
Repollo rehogado  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(7)

570 Kcal 39g Prot 17,4g Lip 54,9g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
\*Macarrones con boloñesa de pollo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

683 Kcal 11,4g Prot 18,6g Lip 85,5g Hc

28

\*Espirales con salsa de tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

639 Kcal 17,3g Prot 19,6g Lip 48,6g Hc

29

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

578 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,4g Hc

30

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

669 Kcal 21,8g Prot 20,4g Lip 87,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A. Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO



# ¡Feliz vuelta al colegio!

Algadi os da la bienvenida al comedor escolar

Este curso seguimos creciendo con hábitos saludables, platos llenos de color y muchas ganas de aprender.



## DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



### LÁCTEO

Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón  
**\*Bebidas vegetales**  
**\*Bebidas sin lactosa**



### CEREAL

Pan blanco  
Pan integral  
Cereales  
Galletas  
**\*Pan sin gluten**  
**\*Cereales y galletas sin gluten**



### FRUTA

Fruta entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco



### OTROS

Aceite de oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera o miel (2 veces/semana)  
**\*Bollería casera sin alérgenos**  
(1 vez/semana)

**\*Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

## CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

### SI HAS COMIDO...



Cereales, legumbres  
**\*opción sin alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



### PUEDES CENAR...



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



**¡Hola, soy 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)

706 Kcal 21,6g Prot 24,4g Lip 93,5g Hc

8

Crema de calabaza  
\*Filete de pollo en salsa  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

620 Kcal 26,4g Prot 19,1g Lip 72,7g 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)

709 Kcal 23,4g Prot 26,2g Lip 83,8g Hc

15

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

663 Kcal 19,9g Prot 18g Lip 67,8g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con  
zanahoria  
\*Jamoncitos de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

754 Kcal 56,2g Prot 45,2g Lip 66,6g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa vegetal  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 7)

706 Kcal 26,8g Prot 21,7g Lip 93,6g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

647 Kcal 28,9g Prot 19,1g Lip 67,1g 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)

645 Kcal 18g Prot 28,9g Lip 69,3g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Huevo frito  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

768 Kcal 31,6g Prot 36,7g Lip 80,9g 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)

776 Kcal 28,2g Prot 28,6g Lip 92,5g Hc

24

\*Sopa de ave de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera,  
pollo y cerdo  
Repollo rehogado  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 7, 14)

745 Kcal 35,3g Prot 27,6g Lip 82,9g 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)

744 Kcal 21,4g Prot 18,2g 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)

679 Kcal 18,5g Prot 19,5g Lip 57,2g Hc

29

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

600 Kcal 26,9g Prot 19,3g Lip 69,8g 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)

667 Kcal 21,5g Prot 19,5g Lip 87,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Frutas de Septiembre: sandía, melón, plátano, manzana y pera.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. N.º 2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A Col (MAD01638)

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

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO





# ¡Feliz vuelta al colegio!

Algadi os da la bienvenida al comedor escolar

Este curso seguimos creciendo con hábitos saludables, platos llenos de color y muchas ganas de aprender.



## DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



### LÁCTEO

Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón  
**\*Bebidas vegetales**  
**\*Bebidas sin lactosa**



### CEREAL

Pan blanco  
Pan integral  
Cereales  
Galletas  
**\*Pan sin gluten**  
**\*Cereales y galletas sin gluten**



### FRUTA

Fruta entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco



### OTROS

Aceite de oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera o miel (2 veces/semana)  
**\*Bollería casera sin alérgenos**  
(1 vez/semana)

**\*Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

## CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

### SI HAS COMIDO...



Cereales, legumbres  
**\*opción sin alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



### PUEDES CENAR...



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo  
**Lácteo sin lactosa**  
**Bebida vegetal**



**¡Hola, soy PIPO!**

¡Soy tu proteína vegetal!

Te acompañaré este curso para recordarte que comer variado, beber variado y llenar tu plato de color **nos ayuda a crecer mejor**



**MÁS VERDE**  
¡Llena tu plato de color con **+ frutas y verduras** cada día!!



Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro.



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)

588 Kcal 26g Prot 18,9g Lip 71,4g 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  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

765 Kcal 55,8g Prot 26,7g Lip 67,5g Hc

17

Arroz napolitana  
Boloñesa de carne con verduras  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

720 Kcal 27,7g Prot 32,6g Lip 81,8g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

610 Kcal 28g Prot 24,6g Lip 63,2g Hc

21

Guiso de patatas con verduras  
\*Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

518 Kcal 19,7g Prot 18g Lip 62,9g 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  
(7)

548 Kcal 38,9g Prot 17,4g Lip 50,3g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
\*Macarrones con boloñesa de pollo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

664 Kcal 11g Prot 18,6g Lip 83,7g 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)

568 Kcal 27,7g Prot 19,5g Lip 64,9g Hc

30

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



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)

659 Kcal 23,5g Prot 23,7g 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)

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

2

3

4

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

592 Kcal 28,1g Prot 17,8g Lip 69,8g Hc

16

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

689 Kcal 58g Prot 43,5g Lip 56,4g Hc

17

Arroz al horno con champiñón  
Boloñesa vegetal  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan  
(6, 14, 7, 1)

663 Kcal 29,5g Prot 21,3g Lip 85g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

599 Kcal 31g Prot 19,8g Lip 55g Hc

21

Guiso de patatas con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

526 Kcal 22,3g Prot 18,5g Lip 61g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Revuelto de huevo  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

567 Kcal 24,8g Prot 21,5g Lip 68,8g 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)

688 Kcal 22,6g Prot 24,4g Lip 90,1g Hc

24

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

25

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

715 Kcal 30,9g Prot 20g Lip 97,4g 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)

602 Kcal 31,2g Prot 20,6g Lip 66,3g 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)

641 Kcal 23,5g Prot 19,9g Lip 82,6g 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. 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 



# ¡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)

659 Kcal 23,5g Prot 23,7g Lip 86,1g Hc

8

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

494 Kcal 26,7g Prot 17,4g Lip 53,5g Hc

2

9

Lentejas estofadas (zanahoria y  
pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

711 Kcal 27,9g Prot 27,9g Lip 75,6g Hc

3

10

Ensalada de patata  
\*Merluza al limón  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 4, 14, 1)

584 Kcal 29,3g Prot 20,5g Lip 68,5g Hc

4

11

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

611 Kcal 29g Prot 13,4g Lip 82,9g Hc

14

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

644 Kcal 22,2g Prot 24,1g Lip 78,1g Hc

15

Macarrones con verduras  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

614 Kcal 27,9g Prot 17,5g Lip 77,1g Hc

16

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

689 Kcal 58g Prot 43,5g Lip 56,4g Hc

17

Arroz al horno con champiñón  
Soja texturizada salteada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 14, 1)

633 Kcal 30,5g Prot 12,2g Lip 97,2g Hc

18

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo con verduras  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

564 Kcal 30,4g Prot 15,4g Lip 58,4g Hc

21

Guiso de patatas con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

526 Kcal 22,3g Prot 18,5g Lip 61g Hc

22

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Revuelto de huevo  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

589 Kcal 24,6g Prot 21,1g Lip 76,1g Hc

23

Arroz primavera (guisante, zanahoria y  
maíz)  
Wok de salmón con verduras y salsa de  
soja  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 6, 14)

685 Kcal 22,5g Prot 24,3g Lip 89,7g Hc

24

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

735 Kcal 46,2g Prot 21,2g Lip 82g 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)

717 Kcal 29,8g Prot 19,5g Lip 101,4g 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 con calamares  
\*Ragout de pollo en salsa de verduras  
Zanahoria baby  
Fruta de temporada  
Pan  
(12, 14, 1)

670 Kcal 34,3g Prot 18,5g Lip 85g Hc

30

Ensalada completa con pavo, aceitunas y  
zanahoria  
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento  
verde)  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

649 Kcal 23,9g Prot 20,8g Lip 83g 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





# ¡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 sin alérgenos  
(14)

739 Kcal 22,5g Prot 31g Lip 86,3g Hc

8

Crema de calabaza  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

501 Kcal 24,4g Prot 16,9g Lip 56,2g Hc

2

3

4

14

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

652 Kcal 20,3g Prot 23,8g Lip 79,1g Hc

15

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

614 Kcal 25,1g Prot 17,7g Lip 60g Hc

16

Crema / Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Jamoncitos de pollo asados  
Patatas al vapor  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

693 Kcal 54,5g Prot 24,2g Lip 58,8g Hc

17

Arroz al horno con champiñón  
Boloñesa veggie (soja)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 7)

667 Kcal 27,5g Prot 21g Lip 85,3g 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  
\*Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

518 Kcal 19,7g Prot 18g Lip 62,9g Hc

22

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Revuelto de huevo  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

594 Kcal 22g Prot 20,6g Lip 78,3g 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 con fideos  
Pollo cocido  
Repollo, patata y zanahoria  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

528 Kcal 40,1g Prot 17,5g Lip 43,1g 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 al ajillo  
\*Merluza al perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

715 Kcal 16,7g Prot 11,6g Lip 42,5g Hc

29

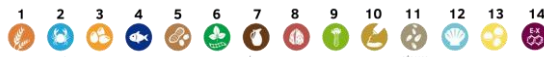
Patatas guisadas con calamares  
\*Ragout de pollo en salsa de verduras  
Zanahoria baby  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(12, 14)

568 Kcal 27,7g Prot 19,5g Lip 64,9g 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. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (TS) / RA 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.

