



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

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

739 Kcal 58,7g Prot 48,7g Lip 56,1g Hc

17

Arroz napolitana
Fajita veggie con soja
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

729 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 109,6g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

611 Kcal 35g Prot 24g Lip 44,3g 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 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)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

649 Kcal 27,5g Prot 18,7g Lip 89,2g Hc

24

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

735 Kcal 36,2g Prot 29,1g Lip 81,1g Hc

25

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

735 Kcal 33,4g Prot 22g Lip 95,4g 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. 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





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

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

684 Kcal 58,3g Prot 43,7g Lip 53,6g Hc

17

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

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

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

611 Kcal 35g Prot 24g Lip 44,3g 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)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

627 Kcal 27,3g Prot 17,7g Lip 86,5g 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
Yogur natural
Pan integral
(14, 1, 6, 7, 10, 11)

725 Kcal 34,7g Prot 24,2g Lip 86,3g 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. 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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
1

Macarrones con salsa de tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

520 Kcal 23,7g Prot 18,7g Lip 61,7g Hc

2

Patatas estofadas (pimiento y zanahoria)
Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

478 Kcal 25,9g Prot 17,2g Lip 51,9g Hc

3

Arroz hortelano (champiñón y zanahoria)
Revuelto de jamón york
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

599 Kcal 22,6g Prot 26,8g Lip 70,2g Hc

4

Crema de guisantes y verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

503 Kcal 27,8g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc

7

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

659 Kcal 22,6g Prot 31,6g 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)

589 Kcal 28,4g Prot 22,7g Lip 63,6g Hc

9

Lentejas estofadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

527 Kcal 17,7g Prot 25,5g Lip 53,6g Hc

10

Patatas estofadas (pimiento y zanahoria)
Merluza a la romana casera
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

431 Kcal 16,1g Prot 17,8g Lip 50,7g Hc

11

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)

602 Kcal 33g Prot 18g Lip 65,8g Hc

14

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

679 Kcal 25g Prot 26,5g Lip 78,8g 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 32g Prot 18,3g Lip 60,2g Hc

16

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

555 Kcal 26,6g Prot 22g Lip 60,1g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

639 Kcal 23,8g Prot 17,7g Lip 93,6g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral
(7, 1, 6, 10, 11)

572 Kcal 33,2g Prot 29,4g Lip 38,7g Hc

21

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

523 Kcal 22,1g Prot 18,4g Lip 63,8g Hc

22

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

539 Kcal 25,3g Prot 26,4g Lip 55,8g 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 18,7g Prot 18,1g Lip 86,2g Hc

24

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

580 Kcal 28,5g Prot 20,7g Lip 65,5g Hc

25

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

715 Kcal 32,4g Prot 21,9g Lip 93,1g Hc

28

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

677 Kcal 26,7g Prot 27,1g Lip 79,5g 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)

472 Kcal 24,6g Prot 16,5g Lip 52,1g Hc

30

Arroz integral con salsa de tomate
Lentejas estofadas
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

626 Kcal 17,3g Prot 14,2g Lip 97,7g 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 Algod** 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





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
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

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

765 Kcal 56,8g Prot 48,4g Lip 60,9g Hc

17

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

755 Kcal 24,1g Prot 19,1g Lip 114,4g Hc

18

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

659 Kcal 32,9g Prot 23,3g Lip 56,4g Hc

21

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

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)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

675 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 94g Hc

24

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

761 Kcal 34,2g Prot 28,7g Lip 85,9g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6, 7)

783 Kcal 31,3g Prot 21,3g Lip 107,5g 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. 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



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
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

674 Kcal 20,4g Prot 23,8g Lip 83,5g 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

Judías verdes rehogadas
*Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

749 Kcal 56,6g Prot 45,4g Lip 63,8g 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)
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)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

675 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 94g Hc

24

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

605 Kcal 28,6g Prot 15,7g Lip 84,7g 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°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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Haz amigos 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)

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

Judías verdes rehogadas
*Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

749 Kcal 56,6g Prot 45,4g Lip 63,8g 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

659 Kcal 32,9g Prot 23,3g Lip 56,4g Hc

21

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

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)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

675 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 94g Hc

24

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

722 Kcal 32,7g Prot 25,6g Lip 84,4g Hc

25

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

767 Kcal 24,1g Prot 20,1g Lip 70,1g Hc

28

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

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





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
(14,1)

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

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

765 Kcal 56,8g Prot 48,4g Lip 60,9g 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

659 Kcal 32,9g Prot 23,3g Lip 56,4g Hc

21

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

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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14,6,7)

767 Kcal 24,1g Prot 20,1g Lip 70,1g 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. 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



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, 1)

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
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

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

765 Kcal 56,8g Prot 48,4g Lip 60,9g 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

659 Kcal 32,9g Prot 23,3g Lip 56,4g Hc

21

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

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)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

675 Kcal 25,5g Prot 18,3g Lip 94g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

767 Kcal 24,1g Prot 20,1g Lip 70,1g Hc

28

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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Haz amigos 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
(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

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

739 Kcal 58,7g Prot 48,7g Lip 56,1g 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)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

649 Kcal 27,5g Prot 18,7g Lip 89,2g 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)

735 Kcal 30,6g Prot 19,7g Lip 104,3g 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. 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



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
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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

639 Kcal 32,1g Prot 23,2g Lip 53,4g 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
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

656 Kcal 24,8g Prot 18g Lip 91g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

705 Kcal 14,1g Prot 20,6g Lip 84g 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.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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Algadi
te da la
bienvenida
al cole

¡Haz amigos 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
(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

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

739 Kcal 58,7g Prot 48,7g Lip 56,1g Hc

17

Arroz napolitana
Fajita veggie con soja
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

729 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 109,6g Hc

18

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

611 Kcal 35g Prot 24g Lip 44,3g 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 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
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

735 Kcal 36,2g Prot 29,1g Lip 81,1g Hc

25

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

735 Kcal 33,4g Prot 22g Lip 95,4g 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. 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Haz siempre un
comedor escolar!

7

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

678 Kcal 24,9g Prot 24,5g Lip 85,8g 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

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

684 Kcal 58,3g Prot 43,7g Lip 53,6g Hc

17

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

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

18

Crema de zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

542 Kcal 27,1g Prot 28g Lip 39,7g 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)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

627 Kcal 27,3g Prot 17,7g Lip 86,5g 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
Yogur natural
Pan integral
(14, 1, 6, 7, 10, 11)

725 Kcal 34,7g Prot 24,2g Lip 86,3g 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. 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



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 NAO5 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.

