

## Lunes/Monday

## Martes/Tuesday

## Miércoles/Wednesday

## Jueves/Thursday

## Viernes/Friday

2

3

4

5

6

**9** 672 Kcal 29,18 Gr 13,68 Prot 55,60 HC

Macarrones eco con tomate y orégano  
1-3T-8T-11T

Albondiga's mixtas de ternera a la casera 8  
Fruta  
Pan 1

**16** 636 Kcal 21,28 Gr 10,31 Prot 26,70 HC

Panaché de verduras al vapor  
Cinta de lomo fresca con patatas

Fruta  
Pan 1

**23** 634 Kcal 33,06 Gr 20,80 Prot 58,89 HC

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al horno con  
verduritas 4-5T-6T

Fruta  
Pan 1

**30** 671 Kcal 24,64 Gr 29,86 Prot 50,93 HC

Lentejas ecológicas estofadas con  
hortalizas 1T  
Bacalao en salsa marinera con cachelos  
4  
Fruta  
Pan 1

**10** 654 Kcal 32,39 Gr 17,25 Prot 35,27 HC

Judías verdes rehogadas con zanahoria 7  
Magro de cerdo guisado con patatas

Fruta  
Pan 1

**17** 637 Kcal 34,36 Gr 22,08 Prot 50,55 HC

Coditos con salsa de tomate y queso  
1-2-3T-8T-11T Merluza al horno con  
lechuga y maíz 4-5T-6T

Fruta  
Pan 1

**24** 660 Kcal 22,01 Gr 13,77 Prot 27,90 HC

Judías verdes salteadas al ajillo 7  
Filete de sajonia al horno con patatas  
dado

Fruta  
Pan 1

**11** 634 Kcal 24,37 Gr 29,60 Prot 49,07 HC

Lentejas ecológicas estofadas con  
verduras 1T

Bacalao al horno con ensalada de  
lechuga y maíz 4  
Fruta  
Pan 1

**18** 644 Kcal 19,54 Gr 15,06 Prot 53,53 HC

Alubias blancas estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín con rodaja de  
tomate 3  
Fruta  
Pan 1

**25** 681 Kcal 28,96 Gr 26,56 Prot 75,67 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
1-3T-8T-11T  
Cocido de  
garbanzos, chorizo, ternera, pollo y  
verdura  
Fruta  
Pan 1

**12** 675 Kcal 20,94 Gr 25,00 Prot 61,57 HC

Crema Saint Germain  
(puerro, zanahoria, guisantes)

Estofado de pollo al ajillo  
Fruta  
Pan 1

**19** 601 Kcal 25,54 Gr 18,29 Prot 50,14 HC

Sopa de estrellitas con jamón  
1-3T-8T-11T  
Jamoncitos de pollo al horno con miel  
estilo medieval  
Fruta  
Pan 1

**26** 687 Kcal 27,02 Gr 22,99 Prot 35,05 HC

Ensalada campera 4  
Ragout de pollo con jardinera  
Fruta  
Pan 1

**13** 628 Kcal 22,38 Gr 11,18 Prot 61,72 HC

Arroz con tomate

Tortilla de patata c/rodaja de tomate  
3  
Yogur 2  
Pan 1

**20** 624 Kcal 24,40 Gr 19,25 Prot 50,28 HC

Puré de calabaza y zanahoria 7  
Hamburguesa mixta de ternera con  
patatas a lo pobre 8  
Yogur 2  
Pan 1

**27** 685 Kcal 22,48 Gr 12,64 Prot 55,10 HC

Fideuá de Gandía (con verduras) 1-3T-8T-  
11T  
Tortilla española con lechuga 3  
Yogur 2  
Pan 1



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 <p>Leche Yogur Queso Cuajada Requesón</p>	 <p>Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales</p>	 <p>Fruta fresca Entera Tomate.</p>	 <p>Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos</p>

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales / Legumbre (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)  Huevo	 Pescado / huevo o  Ensaladas variadas / verduras rehogadas  Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas
<b>POSTRES</b>  Fruta fresca  Lácteos	 Lácteos naturales o Fruta fresca  Fruta fresca o Frutos secos

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.

## Imprescindibles EN TU DIETA



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

