



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1 665 Kcal 35,53 Gr 21,05 Prot 46,38 HC

Crema de verduras (zanahoria, puerro, calabacín)
Estofado de magro con champiñones

Fruta
Pan 1

8 641 Kcal 22,70 Gr 3,15 Prot 31,07 HC

Judías verdes rehogadas

Contramuslo de pollo al horno con patatas
Fruta
Pan 1

15 00 Kcal 22,37 Gr 10,17 Prot 64,39 HC

Fideuá de Gandía (con verduras)
Tortilla española con lechuga 3

Fruta
Pan 1

22 675 Kcal 24,31 Gr 15,20 Prot 47,12 HC

Menestra de verduras rehogada

Hamburguesa mixta ternera|c/cachelos 8
Fruta
Pan 1

29 654 Kcal 29,87 Gr 22,06 Prot 72,47 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura
Fruta
Pan 1

2 687 Kcal 25,97 Gr 24,98 Prot 63,65 HC

Sopa de ave con fideos ecológicos
Filete de burger meat mixto en salsa con rodaja de tomate 8

Fruta
Pan 1

9 654 Kcal 29,87 Gr 22,06 Prot 72,47 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura
Fruta
Pan 1

16 618 Kcal 27,31 Gr 16,21 Prot 48,72 HC

Crema de calabaza y zanahoria
Jamoncitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla y zanahoria)
Fruta
Pan 1

23 678 Kcal 17,54 Gr 8,92 Prot 67,15 HC

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de calabacín con lechuga 3
Fruta
Pan 1

30 680 Kcal 30,31 Gr 9,17 Prot 42,36 HC

Panaché de verduras al vapor
Tortilla de patata con rodaja de tomate 3
Fruta
Pan 1

3 604 Kcal 36,42 Gr 26,73 Prot 42,01 HC

Alubias blancas guisadas con verduras
F. merluza a la vasca c/guisantes 4-5T-6T

Fruta
Pan 1

10 631 Kcal 24,68 Gr 18,15 Prot 74,79 HC

Espaguetis pomodoro (tomate y orégano) 1-3T-8T-11T
Lacón al horno con pimientos

Fruta
Pan 1

17 719 Kcal 28,92 Gr 34,82 Prot 69,73 HC

Macarrones a la boloñesa 1-3T-8T-11T
Filete de bacalao con verduras 4

Fruta
Pan 1

24 666 Kcal 24,60 Gr 21,66 Prot 59,24 HC

Crema de guisantes
Ragout de pavo a la jardinera con patatas
Fruta
Pan 1

31 699 Kcal 29,53 Gr 33,74 Prot 49,28 HC

Lentejas ecológicas al estilo casero 1T
Filete de pollo al horno con verduras
Fruta
Pan 1

4 619 Kcal 26,97 Gr 18,15 Prot 60,90 HC

Coditos con salsa de tomate y queso
Tortilla de patata con lechuga y maíz 3

Yogur 2
Pan 1

11 615 Kcal 20,04 Gr 12,81 Prot 63,75 HC

Arroz rehogado con ajo, perejil y tomate
Tortilla de calabacín con lechuga 3

Yogur 2
Pan 1

18 739 Kcal 36,57 Gr 26,38 Prot 52,53 HC

Sopa de ave con estrellitas 1-3T-8T-11T
Estofado de cerdo con tomate

Yogur 2
Pan 1

25 647 Kcal 28,90 Gr 30,02 Prot 38,18 HC

Judías blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla)
Merluza en salsa con rod. tomate 4-5T-6T
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 |
|--|---|
| 1º  Cereales / Legumbre (arroz/pasta) |  Verduras cocinadas Hortalizas crudas |
| 2º  Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo |  Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas |
| POSTRES  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

