



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 27 Kcal 17,42 Gr 11,06 Prot 55,28 HC</p> <p>Crema de verduras (zanahoria, puerro, calabacín) Tortilla de calabacín 3</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>2 610 Kcal 34,23 Gr 22,21 Prot 59,86 HC</p> <p>Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T</p> <p>Hamburguesa casera de ternera con rodaja de tomate Fruta Pan 1</p>	<p>3 604 Kcal 36,42 Gr 26,73 Prot 42,01 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>F. merluza a la vasca c/guisantes 4-5T-6T</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>4 619 Kcal 26,97 Gr 18,15 Prot 60,90 HC</p> <p>Coditos con salsa de tomate y queso 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y maíz 3</p> <p>Yogur 2 Pan 1</p>
<p>7 655 Kcal 25,93 Gr 20,54 Prot 35,00 HC</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Filete de bacalao en salsa bilbaína con zanahoria 4 Fruta Pan Integral 1</p>	<p>8 641 Kcal 22,70 Gr 3,15 Prot 31,07 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con patatas Fruta Pan 1</p>	<p>9 685 Kcal 25,49 Gr 15,30 Prot 72,22 HC</p> <p>Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos con pollo y verduras Fruta Pan 1</p>	<p>10 761 Kcal 37,01 Gr 26,02 Prot 72,03 HC</p> <p>Espaguetis pomodoro (tomate y orégano) 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza al horno 4-5T-6T</p> <p>Fruta Pan 1</p>
<p>14 690 Kcal 25,69 Gr 23,44 Prot 41,90 HC</p> <p>Lentejas ecológicas al estilo pueblo 1T</p> <p>Merluza en salsa verde 4-5T-6T</p> <p>Fruta Pan Integral 1</p>	<p>15 600 Kcal 22,37 Gr 10,17 Prot 64,39 HC</p> <p>Fideuá de Gandía (con verduras) 1-3T-8T-11T</p> <p>Tortilla española con lechuga 3</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>16 618 Kcal 27,31 Gr 16,21 Prot 48,72 HC</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla y zanahoria) Fruta Pan 1</p>	<p>17 811 Kcal 27,83 Gr 32,63 Prot 93,02 HC</p> <p>Pasta con tomate 1-3T-8T-11T</p> <p>Filete de bacalao con verduritas 4</p> <p>Fruta Pan 1</p>
<p>21 62 Kcal 35,93 Gr 20,64 Prot 34,23 HC</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno 4</p> <p>Fruta Pan Integral 1</p>	<p>22 687 Kcal 29,16 Gr 14,33 Prot 43,47 HC</p> <p>Menestra de 4 verduras rehogada</p> <p>Hamburguesa casera de ternera con cachelos Fruta Pan 1</p>	<p>23 678 Kcal 17,54 Gr 8,92 Prot 67,15 HC</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga 3</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>24 666 Kcal 24,60 Gr 21,66 Prot 59,24 HC</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Ragout de pavo a la jardinera con patatas Fruta Pan 1</p>
<p>28 653 Kcal 23,15 Gr 5,98 Prot 46,05 HC</p> <p>Pure de puerros y patata</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa marinera c/calabacín 1-2T-3T-4-6</p> <p>Fruta Pan Integral 1</p>	<p>29 627 Kcal 29,43 Gr 17,09 Prot 72,17 HC</p> <p>Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta Pan 1</p>	<p>30 680 Kcal 30,31 Gr 9,17 Prot 42,36 HC</p> <p>Panaché de verduras al vapor</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate 3</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>31 599 Kcal 29,53 Gr 33,74 Prot 49,28 HC</p> <p>Lentejas ecológicas al estilo casero 1T</p> <p>Filete de pollo al horno con verduras</p> <p>Fruta Pan 1</p>



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

