

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	2 591 Kcal 25,97 Gr 22,78 Prot 66,29 HC Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de burger meat mixto en salsa con rodaja de tomate 8 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	4 683 Kcal 28,73 Gr 29,74 Prot 57,56 HC Pasta sin gluten con tomate y queso 2 Pollo al horno con lechuga y maíz Yogur 2 Pan 1
7 655 Kcal 25,93 Gr 20,54 Prot 35,00 HC Patatas estofadas con verduras Filete de bacalao en salsa bilbaína con zanahoria 4 Fruta Pan Integral 1	8 41 Kcal 22,70 Gr 3,15 Prot 31,07 HC Judías verdes rehogadas Contramuslo de pollo al horno con patatas Fruta Pan 1	9 688 Kcal 28,99 Gr 20,52 Prot 84,24 HC Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Fruta Pan 1	10 662 Kcal 23,64 Gr 15,51 Prot 61,09 HC Pasta sin gluten al pomodoro Lacón al horno con pimientos Fruta Pan 1
14 690 Kcal 25,69 Gr 23,44 Prot 41,90 HC Lentejas ecológicas al estilo pueblo 1T Merluza en salsa verde 4-5T-6T Fruta Pan Integral 1	15 647 Kcal 25,45 Gr 25,07 Prot 78,53 HC Pasta sin gluten salteada con verduras Hamburguesa mixta de ternera en salsa 8 Fruta Pan 1	16 18 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	17 732 Kcal 30,03 Gr 32,02 Prot 73,50 HC Pasta sin gluten a la boloñesa Filete de bacalao con verduritas 4 Fruta Pan 1
21 616 Kcal 23,76 Gr 12,59 Prot 37,65 HC Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby Fruta Pan Integral 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	23 629 Kcal 23,72 Gr 13,72 Prot 59,93 HC Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con lechuga 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
28 650 Kcal 26,42 Gr 23,48 Prot 45,94 HC Pure de puerros y patata Bacalao en salsa marinera con calabacín 4 Fruta Pan Integral 1	29 688 Kcal 28,99 Gr 20,52 Prot 84,24 HC Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Fruta Pan 1	30 670 Kcal 23,97 Gr 14,10 Prot 26,58 HC Panaché de verduras al vapor Filete de sajonia al horno con rodaja de tomate Fruta Pan 1	31 599 Kcal 29,53 Gr 33,74 Prot 49,28 HC Lentejas ecológicas al estilo casero 1T Filete de pollo al horno con verduritas Fruta 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)	 Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas
 Huevo	 Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas
POSTRES  Fruta fresca	 Lácteos naturales o Fruta fresca
 Lácteos	 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

