

## Lunes/Monday



## Martes/Tuesday



## Miércoles/Wednesday



## Jueves/Thursday



## Viernes/Friday



<b>1</b> 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	<b>2</b> 687 Kcal 25,97 Gr 24,98 Prot 63,65 HC Sopa de ave con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Filete de burger meat mixto en salsa con rodaja de tomate 8 Fruta Pan 1	<b>3</b> 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	<b>4</b> 687 Kcal 26,01 Gr 22,11 Prot 70,11 HC Pasta con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de patata con lechuga y maíz 3 Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1
<b>7</b> 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	<b>8</b> 641 Kcal 22,70 Gr 3,15 Prot 31,07 HC Judías verdes rehogadas Contramuslo de pollo al horno con patatas Fruta Pan 1	<b>9</b> 654 Kcal 29,87 Gr 22,06 Prot 72,47 HC Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Fruta Pan 1	<b>10</b> 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
<b>14</b> 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	<b>15</b> 600 Kcal 22,37 Gr 10,17 Prot 64,39 HC Fideuá de Gandía (con verduras) 1-3T-8T-11T Tortilla española con lechuga 3 Fruta Pan 1	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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
<b>21</b> 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	<b>22</b> 75 Kcal 24,31 Gr 15,20 Prot 47,12 HC Menestra de verduras rehogada Hamburguesa mixta ternera c/cachelos 8 Fruta Pan 1	<b>23</b> 78 Kcal 17,54 Gr 8,92 Prot 67,15 HC Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con lechuga 3 Fruta Pan 1	<b>24</b> 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
<b>28</b> 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	<b>29</b> 654 Kcal 29,87 Gr 22,06 Prot 72,47 HC Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Fruta Pan 1	<b>30</b> 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	<b>31</b> 99 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



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

