

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<b>2</b> 316 Kcal 16,02 Gr 12,39 Prot 26,72 HC Crema de verduras Tortilla francesa 3 Yogur 2 Pan 1	<b>3</b> 406 Kcal 19,42 Gr 16,93 Prot 36,03 HC Coditos al gratén Merluza alicantina (con perejil y ajo) con zanahoria Fruta Pan 1	<b>4</b> 360 Kcal 13,76 Gr 4,84 Prot 28,92 HC Menestra de verduras salteada Tortilla española con lechuga 3 Fruta Pan 1	<b>5</b> 376 Kcal 15,48 Gr 9,33 Prot 24,15 HC Patatas guisadas con verduras Ragout de pavo a la jardinera Fruta Pan 1	<b>6</b> 393 Kcal 17,72 Gr 12,11 Prot 43,55 HC Sopa de fideos sin carne Cocido de garbanzos con pollo y verduras Yogur 2 Pan 1
<b>9</b> 397 Kcal 20,63 Gr 12,63 Prot 34,52 HC Macarrones eco con tomate y orégano Albondigas caseras de ternera Yogur 2 Pan 1	<b>10</b> 333 Kcal 14,36 Gr 7,71 Prot 18,49 HC Judías verdes rehogadas con zanahoria Tortilla francesa 3 Fruta Pan 1	<b>11</b> 374 Kcal 17,06 Gr 20,72 Prot 34,35 HC Lentejas ecológicas estofadas con verduras Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 1	<b>12</b> 402 Kcal 14,66 Gr 17,50 Prot 43,10 HC Crema Saint Germain (puerro, zanahoria, guisantes) Estofado de pollo al ajillo Fruta Pan 1	<b>13</b> 341 Kcal 15,58 Gr 7,72 Prot 40,67 HC Arroz con verduras Tortilla de patata c/rodaja de tomate Yogur 2 Pan 1
<b>16</b> 335 Kcal 15,61 Gr 9,28 Prot 13,18 HC Panaché de verduras al vapor Tortilla francesa 3 Yogur 2 Pan 1	<b>17</b> 446 Kcal 24,05 Gr 15,46 Prot 35,39 HC Coditos con salsa de tomate y queso Merluza al horno con lechuga y maíz Fruta Pan 1	<b>18</b> 365 Kcal 11,23 Gr 8,44 Prot 32,92 HC Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con rodaja de tomate Fruta Pan 1	<b>19</b> 337 Kcal 17,70 Gr 10,84 Prot 34,60 HC Sopa de estrellas sin carne Jamoncitos de pollo al horno con miel estilo medieval Fruta Pan 1	<b>20</b> 357 Kcal 20,15 Gr 12,43 Prot 29,76 HC Puré de calabaza y zanahoria Hamburguesa casera de ternera Yogur 2 Pan 1
<b>23</b> 465 Kcal 24,65 Gr 16,93 Prot 38,82 HC Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con verduras Yogur 2 Pan 1	<b>24</b> 316 Kcal 14,27 Gr 7,20 Prot 15,59 HC Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla francesa 3 Fruta Pan 1	<b>25</b> 372 Kcal 16,22 Gr 9,74 Prot 45,96 HC Sopa de fideos sin carne Cocido de garbanzos con pollo y verduras Fruta Pan 1	<b>26</b> 488 Kcal 14,44 Gr 11,49 Prot 25,27 HC Patatas estofadas con verduras Ragout de pollo con jardinera Fruta Pan 1	<b>27</b> 339 Kcal 15,74 Gr 8,85 Prot 38,57 HC Fideuá de Gandía (con verduras) Tortilla española con lechuga 3 Yogur 2 Pan 1
<b>30</b> 421 Kcal 18,75 Gr 23,28 Prot 33,25 HC Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas Bacalao en salsa marinera con cachelos 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

