

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 <u>339 Kcal 16,60 Gr 12,26 Prot 30,98 HC</u> Crema de verduras Lacón al horno con cachelos t Yogur 2 Pan 1	3 <u>413 Kcal 18,84 Gr 16,87 Prot 37,51 HC</u> Pasta sin gluten con tomate y queso 2 Merluza alicantina (con perejil y ajo) con zanahoria 4-5T-6T Fruta Pan 1	4 <u>324 Kcal 18,21 Gr 16,96 Prot 22,81 HC</u> Menestra de verduras salteada 7 Filete de pollo al horno con lechuga Fruta Pan 1	5 <u>376 Kcal 15,48 Gr 9,33 Prot 24,15 HC</u> Patatas guisadas con verduras Ragout de pavo a la jardinera Fruta Pan 1	6 <u>440 Kcal 20,51 Gr 15,01 Prot 45,40 HC</u> Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura. Yogur 2 Pan 1
9 <u>484 Kcal 24,47 Gr 14,58 Prot 37,00 HC</u> Pasta sin gluten con tomate y orégano Albóndigas mixtas de ternera a la casera 8 Yogur 2 Pan 1	10 <u>388 Kcal 22,67 Gr 12,07 Prot 24,69 HC</u> Judías verdes rehogadas con zanahoria 7 Magro de cerdo guisado con patatas Fruta Pan 1	11 <u>374 Kcal 17,06 Gr 20,72 Prot 34,35 HC</u> Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1T Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz 4 Fruta Pan 1	12 <u>402 Kcal 14,66 Gr 17,50 Prot 43,10 HC</u> Crema Saint Germain (puerro, zanahoria, guisantes) Estofado de pollo al ajillo Fruta Pan 1	13 <u>345 Kcal 16,60 Gr 11,35 Prot 36,36 HC</u> Arroz con verduras Lacón al horno con rodaja de tomate Yogur 2 Pan 1
16 <u>362 Kcal 16,41 Gr 9,75 Prot 17,32 HC</u> Panaché de verduras al vapor Cinta de lomo braseada con patatas Yogur 2 Pan 1	17 <u>460 Kcal 24,75 Gr 14,72 Prot 37,91 HC</u> Pasta sin gluten con tomate y queso 2 Merluza al horno con lechuga y maíz 4-5T-6T Fruta Pan 1	18 <u>391 Kcal 15,19 Gr 10,67 Prot 27,53 HC</u> Alubias blancas estofadas con verduras Filete de lacón asado con rod de tomate 8 Fruta Pan 1	19 <u>366 Kcal 18,61 Gr 13,41 Prot 36,52 HC</u> Sopa de fideos sin gluten con jamón Jamoncitos de pollo al horno con miel estilo medieval Fruta Pan 1	20 <u>367 Kcal 17,08 Gr 13,47 Prot 35,19 HC</u> Puré de calabaza y zanahoria 7 Hamburguesa mixta de ternera con patatas a lo pobre 8 Yogur 2 Pan 1
23 <u>465 Kcal 24,65 Gr 16,93 Prot 38,82 HC</u> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con verduras 4-5T-6T Yogur 2 Pan 1	24 <u>452 Kcal 15,41 Gr 9,64 Prot 19,53 HC</u> Judías verdes salteadas al ajillo 7 Filete de sajonia al horno con patatas dado Fruta Pan 1	25 <u>419 Kcal 19,01 Gr 12,64 Prot 47,80 HC</u> Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura. Fruta Pan 1	26 <u>388 Kcal 14,44 Gr 11,49 Prot 25,27 HC</u> Patatas estofadas con verduras Ragout de pollo con jardinera Fruta Pan 1	27 <u>413 Kcal 16,84 Gr 13,22 Prot 43,39 HC</u> Pasta sin gluten con verduras Lomo al horno con lechuga Yogur 2 Pan 1
30 <u>421 Kcal 18,75 Gr 23,28 Prot 33,25 HC</u> Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas 1T Bacalao en salsa marinera con cachelos 4 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



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

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



we care

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

