

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
2 311 Kcal 16,69 Gr 13,13 Prot 21,80 HC Crema de verduras Lacón al horno con cachelos Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1	3 471 Kcal 17,44 Gr 19,25 Prot 50,04 HC Pasta con tomate 1-3T-8T-11T Merluza <u>alicantina</u> (con perejil y ajo) con zanahoria 4-5T-6T Fruta Pan 1	4 360 Kcal 13,76 Gr 4,84 Prot 28,92 HC Menestra de verduras salteada T Tortilla española con lechuga 3 Fruta Pan 1	5 376 Kcal 15,48 Gr 9,33 Prot 24,15 HC Patatas guisadas con verduras T Ragout de pavo a la jardinera Fruta Pan 1	6 410 Kcal 20,59 Gr 17,29 Prot 34,53 HC Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1
9 448 Kcal 25,00 Gr 15,80 Prot 25,77 HC Macarrones eco con tomate y orégano 1-3T-8T-11T Albóndigas mixtas de ternera a la casera 8 Yogur de soja 1T-8-9T Pan Bread 1	10 388 Kcal 22,67 Gr 12,07 Prot 24,69 HC Judías verdes rehogadas con zanahoria T Magro de cerdo guisado con patatas Fruta Pan 1	11 374 Kcal 17,06 Gr 20,72 Prot 34,35 HC Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1T Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz 4 Fruta Pan 1	12 402 Kcal 14,66 Gr 17,50 Prot 43,10 HC Crema Saint Germain (<u>puerro, zanahoria, guisantes</u>) Estofado de pollo al ajillo W Fruta Pan 1	13 313 Kcal 15,66 Gr 8,59 Prot 31,48 HC Arroz con verduras Tortilla de patata c/rodaja de tomate 3 Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1
16 334 Kcal 16,49 Gr 10,63 Prot 8,13 HC Panaché de verduras al vapor Cinta de lomo braseada con patatas Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1	17 318 Kcal 23,35 Gr 17,10 Prot 50,44 HC Pasta con tomate 1-3T-8T-11T Merluza al horno con lechuga y maíz 4-5T-6T Fruta Pan 1	18 465 Kcal 11,23 Gr 8,44 Prot 32,92 HC Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con rodaja de tomate 3 Fruta Pan 1	19 350 Kcal 17,88 Gr 12,80 Prot 35,10 HC Sopa de estrellitas con jamón 1-3T-8T-11T jamoncitos de pollo al horno con miel estilo medieval Fruta Pan 1	20 339 Kcal 17,17 Gr 14,35 Prot 26,01 HC Puré de calabaza y zanahoria T Hamburguesa mixta de ternera con patatas a lo pobre 8 Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1
23 437 Kcal 24,73 Gr 17,81 Prot 29,63 HC Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con <u>verduras</u> 4-5T-6T Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1	24 352 Kcal 15,41 Gr 9,04 Prot 19,53 HC T Judías verdes salteadas al ajillo Filete de sajonia al horno con patatas dado Fruta Pan 1	25 416 Kcal 19,01 Gr 14,04 Prot 46,12 HC Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, chorizo, pollo y verdura Fruta Pan 1	26 488 Kcal 14,44 Gr 11,49 Prot 25,27 HC Patatas estofadas con verduras Ragout de pollo con jardinera Fruta Pan 1	27 311 Kcal 15,82 Gr 9,72 Prot 29,39 HC Fideuá de Gandía (con verduras) 1-3T-8T-11T Tortilla española con lechuga 3 Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1
30 393 Kcal 18,84 Gr 24,15 Prot 24,06 HC Lentejas ecológicas estofadas con hortalizas 1T Bacalao en salsa marinera con cachelos 4 Yogur de soja 1T-8-9T 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) 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

