

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>4 660 Kcal 37,81 Gr 22,42 Prot 39,52 HC</p> <p>Guiso de patatas con verduras</p> <p>Caldereta de magro con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p>5 685 Kcal 18,09 Gr 18,14 Prot 61,62 HC</p> <p>Alubias blancas caseras c/patata y pimiento</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>6 680 Kcal 23,12 Gr 4,57 Prot 57,78 HC</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza alicantina (con perejil y ajo) con verduritas 4-5T-6T</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>7 642 Kcal 36,96 Gr 20,93 Prot 45,36 HC</p> <p>Judías verdes rehog. c/zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera en salsa con patatas dado 8</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>8 646 Kcal 28,29 Gr 24,01 Prot 68,75 HC</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos con ternera, chorizo, pollo y verduras</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan 1</p>
<p>11 633 Kcal 26,08 Gr 19,29 Prot 48,69 HC</p> <p>Crema de calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de lacón al horno con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p>12 633 Kcal 37,36 Gr 30,52 Prot 79,43 HC</p> <p>Coditos con salsa de tomate y orégano 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao en salsa con verduritas 4</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>13 668 Kcal 22,38 Gr 13,61 Prot 52,15 HC</p> <p>Lentejas eco. de la abuela (pimiento, zanah., cebolla) 1T</p> <p>Tortilla española con rodaja de tomate 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>14 690 Kcal 27,67 Gr 16,35 Prot 42,36 HC</p> <p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>15 642 Kcal 30,00 Gr 36,54 Prot 37,90 HC</p> <p>Judías blancas estofadas c/hortalizas (patata y zanahoria)</p> <p>Abadejo a la vizcaina (ajo, cebolla y pimiento rojo) 4</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan 1</p>
<p>18 689 Kcal 26,78 Gr 21,10 Prot 57,32 HC</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Cinta de lomo braseada con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p>19 612 Kcal 25,93 Gr 20,28 Prot 72,52 HC</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos con ternera, chorizo, pollo y verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>20 641 Kcal 32,54 Gr 44,16 Prot 61,01 HC</p> <p>Puré de verduras asadas (calabacín, puerro y calabaza)</p> <p>F. de pollo al limón con cachelos</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>21 620 Kcal 17,61 Gr 14,22 Prot 52,69 HC</p> <p>Lentejas ecológicas a la castellana 1T</p> <p>Tortilla de calabacín con rodaja de tomate 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>22 650 Kcal 43,44 Gr 30,16 Prot 52,22 HC</p> <p>Fideuá de verdura y magro 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza en su jugo c/lechuga y maíz 4-5T-6T</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan 1</p>
<p>25 675 Kcal 25,91 Gr 14,40 Prot 45,24 HC</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Tortilla de patata con dados de calabacín 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p>26 659 Kcal 26,27 Gr 26,54 Prot 55,54 HC</p> <p>Empedrado de alubias pintas con arroz</p> <p>Ragout de pavo con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>27 648 Kcal 23,24 Gr 16,68 Prot 27,50 HC</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate y albahaca) 1-3T-8T-11T</p> <p>Filete de bacalao en salsa verde c/rod. tomate 4</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>28 697 Kcal 25,59 Gr 24,48 Prot 63,13 HC</p> <p>Thanksgiving Day</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en salsa con patatas 8</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>29 641 Kcal 31,92 Gr 35,28 Prot 48,73 HC</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Salmon al horno con lechuga y zanahoria 4-5T-6T</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan 1</p>



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
 Huevo	 Ensaladas variadas / verduras rehogadas
POSTRES  Fruta fresca	 Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas
 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

