

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



1

Viernes/Friday



4 626 Kcal 35,45 Gr 18,69 Prot 43,29 HC

Guiso de patatas con verduras
Caldereta de magro con zanahoria

Fruta
Pan Integral 1

11 600 Kcal 23,72 Gr 15,56 Prot 52,47 HC

Crema de calabacín, zanahoria y puerro
Filete de lacón al horno con patatas

Fruta
Pan Integral 1

18 656 Kcal 24,42 Gr 17,37 Prot 61,10 HC

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo braseada con zanahoria

Fruta
Pan Integral 1

25 657 Kcal 21,91 Gr 6,40 Prot 33,78 HC

Judías verdes al ajillo
Tortilla de patata con dados de calabacín
Fruta
Pan Integral 1

5 685 Kcal 18,09 Gr 18,14 Prot 61,62 HC

Alubias blancas caseras c/patata y pimiento
Tortilla de calabacín con lechuga 3

Fruta
Pan 1

12 633 Kcal 37,36 Gr 30,52 Prot 79,43 HC

Coditos con salsa de tomate y orégano
Bacalao en salsa con verduras 4

Fruta
Pan 1

19 612 Kcal 25,93 Gr 20,28 Prot 72,52 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido de garbanzos con pollo y verduras
Fruta
Pan 1

26 661 Kcal 23,38 Gr 24,42 Prot 56,99 HC

Empedrado de alubias pintas con arroz
Ragout de pavo con champiñones
Fruta
Pan 1

6 676 Kcal 26,30 Gr 21,84 Prot 58,05 HC

Arroz con salsa de tomate
Merluza alicantina (con perejil y ajo) con verduras 4-5T-6T

Fruta
Pan 1

13 668 Kcal 22,38 Gr 13,61 Prot 52,15 HC

Lentejas eco. de la abuela (pimiento, zanah., cebolla) 1T
Tortilla española con rodaja de tomate 3

Fruta
Pan 1

20 741 Kcal 32,54 Gr 44,16 Prot 61,01 HC

Puré de verduras asadas (calabacín, puerro y calabaza)
F. de pollo al limón con cachelos
Fruta
Pan 1

27 647 Kcal 26,14 Gr 18,80 Prot 26,05 HC

Macarrones pomodoro (tomate y albahaca) 1-3T-8T-11T
Filete de bacalao en salsa verde c/rod. tomate 4
Fruta
Pan 1

7 642 Kcal 36,96 Gr 20,93 Prot 45,36 HC

Judías verdes rehog. c/zanahoria
Albóndigas mixtas de ternera en salsa con patatas dado 8

Fruta
Pan 1

14 690 Kcal 27,67 Gr 16,35 Prot 42,36 HC

Menestra de verduras rehogada
Jamoncitos de pollo asados con patatas
Fruta
Pan 1

21 620 Kcal 17,61 Gr 14,22 Prot 52,69 HC

Lentejas ecológicas a la castellana 1T
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate 3
Fruta
Pan 1

28 697 Kcal 25,59 Gr 24,48 Prot 63,13 HC

Thanksgiving Day
Crema de calabaza
Hamburguesa mixta de ternera en salsa con patatas 8
Fruta
Pan 1

8 738 Kcal 34,35 Gr 34,32 Prot 65,02 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido de garbanzos, chorizo, ternera, pollo y verdura
Yogur de soja 1T-8-9T
Pan 1

15 687 Kcal 25,74 Gr 32,42 Prot 23,47 HC

Judías blancas estofadas c/hortalizas (patata y zanahoria)
Abadejo a la vizcaina (ajo, cebolla y pimiento rojo) 4
Yogur de soja 1T-8-9T
Pan 1

22 706 Kcal 43,58 Gr 31,54 Prot 37,78 HC

Fideuá de verdura y magro 1-3T-8T-11T
Merluza en su jugo c/lechuga y maíz 4-5T-6T
Yogur de soja 1T-8-9T
Pan 1

29 614 Kcal 34,36 Gr 35,47 Prot 33,34 HC

Potaje de garbanzos con verduras
Filete de salmón al horno con lechuga y zanahoria 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) |  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 |

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

