



Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

4 656 Kcal 25,95 Gr 20,53 Prot 35,33 HC

Guiso de patatas con verduras
Bacalao al horno con zanahoria 4
Fruta
Pan Integral 1

11 627 Kcal 17,42 Gr 11,09 Prot 55,28 HC

Crema de calabacín, zanahoria y puerro 7
Tortilla de calabacín 3
Fruta
Pan Integral 1

18 81 Kcal 26,31 Gr 21,86 Prot 58,95 HC

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al horno con zanahoria 4
Fruta
Pan Integral 1

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

Judías verdes al ajillo 7
Tortilla de patata con dados de calabacín 3
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 1-3T-8T-11T
Bacalao en salsa con verduras 4
Fruta
Pan 1

19 685 Kcal 25,49 Gr 15,30 Prot 72,22 HC

Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T
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 7
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

20 641 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

7 674 Kcal 43,52 Gr 26,07 Prot 51,65 HC

Judías verdes rehog. c/zanahoria
Albóndigas de ternera, pollo con patatas 1-8-13
Fruta
Pan 1

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

Menestra de verduras rehogada 7
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 7
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate 3
Fruta
Pan 1

28 696 Kcal 34,69 Gr 31,45 Prot 51,73 HC

Thanksgiving Day
Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera y pollo c/patatas 1-8-13
Fruta
Pan 1

8 710 Kcal 29,83 Gr 26,12 Prot 78,82 HC

Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura
Yogur 2
Pan 1

15 631 Kcal 25,60 Gr 31,04 Prot 37,90 HC

Judías blancas estofadas c/hortalizas (patata y zanahoria)
Abadejo a la vizcaína (ajo, cebolla y pimiento rojo) 4
Yogur 2
Pan 1

22 671 Kcal 38,54 Gr 27,72 Prot 75,67 HC

Fideua de verduras 1-3T-8T-11T 7
Merluza en su jugo c/lechuga y maíz 4-5T-6T
Yogur 2
Pan 1

29 658 Kcal 34,22 Gr 34,10 Prot 47,77 HC

Potaje de garbanzos con verduras 7
Filete de salmón al horno con lechuga y zanahoria 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	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

