

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 

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 **T**

Filete de lacón al horno con patatas

Fruta  
Pan Integral **1**

**18** 56 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** 662 Kcal 23,49 Gr 12,00 Prot 26,90 HC

Judías verdes al ajillo **T**  
Lacón al horno con dados de calabacín

Fruta  
Pan Integral **1**

**5** 576 Kcal 23,52 Gr 30,28 Prot 53,78 HC

Alubias blancas caseras c/patata y pimiento  
Pollo al horno con lechuga

Fruta  
Pan **1**

**12** 700 Kcal 36,04 Gr 23,81 Prot 59,74 HC

Pasta sin gluten con tomate y orégano

Bacalao en salsa con verduras **4**

Fruta  
Pan **1**

**19** 646 Kcal 25,05 Gr 18,74 Prot 84,29 HC

Sopa de fideos sin gluten

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 **T**  
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 verduritas **4-5T-6T**

Fruta  
Pan **1**

**13** 673 Kcal 24,22 Gr 18,89 Prot 44,79 HC

Lentejas eco. de la abuela (pimiento, zanah, cebolla) **1T**  
Lomo adobado con rodaja de tomate

Fruta  
Pan **1**

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

Puré de verduras asadas (calabacín, puerro y calabaza) **T**  
F. de pollo al limón con cachelos

Fruta  
Pan **1**

**27** 611 Kcal 26,09 Gr 23,42 Prot 59,87 HC

Pasta sin gluten al pomodoro  
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 **1T**

Jamoncitos de pollo asados con patatas

Fruta  
Pan **1**

**21** 686 Kcal 24,76 Gr 21,97 Prot 44,48 HC

Lentejas ecológicas a la castellana **1T**

Filete de sajonia con rodaja de tomate

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** 616 Kcal 33,34 Gr 31,40 Prot 91,22 HC

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos, chorizo, ternera, pollo 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 vizcaina (ajo, cebolla y pimiento rojo) **4**  
Yogur **2**

Pan **1**

**22** 649 Kcal 37,97 Gr 26,23 Prot 83,13 HC

Pasta sin gluten con verduras y magro

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 **T**  
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
<b>1º</b>  Cereales / Legumbre (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)  Huevo	 Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas  Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas
<b>POSTRES</b>  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

