



## Lunes/Monday



## Martes/Tuesday



## Miércoles/Wednesday




## Jueves/Thursday



## Viernes/Friday



<b>2</b> 637 Kcal 28,13 Gr 27,44 Prot 68,65 HC Sopa de ave con estrellitas 1-3T-8T-11T Redondo de ternera en salsa jardinera (verd. y patatas) Fruta Pan Integral 1	<b>3</b> 664 Kcal 23,45 Gr 33,36 Prot 53,62 HC Lentejas eco. estilo casero (zanahoria,cebolla y pimientos) 1T Lomo de fogonero en salsa c/rod.tomate 4 Fruta Pan 1	<b>4</b> 687 Kcal 28,58 Gr 23,68 Prot 70,40 HC Puré de patata,puerro y calabaza Jamoncitos de pollo asados con champiñones Fruta Pan 1	<b>5</b> 754 Kcal 17,60 Gr 43,54 Prot 33,48 HC <b>Semana Constitución Española</b> Paella de marisco y verdura 3T-4T-5T-6T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz 3 Fruta Pan 1	<b>6</b> Festivo
<b>9</b> 632 Kcal 28,60 Gr 27,81 Prot 55,52 HC Códigos gratinados con queso 1-2-3T-8T-11T Merluza alicantina(con perejil y ajo) con zanahoria 4-5T-6T Fruta Pan Integral 1	<b>10</b> 659 Kcal 22,00 Gr 6,47 Prot 33,94 HC Judías verdes rehogadas Tortilla de patata con lechuga 3 Fruta Pan 1	<b>11</b> 749 Kcal 31,86 Gr 29,21 Prot 83,23 HC Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,chorizo,ternera,pollo y verdura Fruta Pan 1	<b>12</b> 663 Kcal 36,20 Gr 18,84 Prot 54,36 HC Patatas guisadas con hortalizas (patata,zanahoria,calabacín) Albóndigas mixtas de ternera en salsa con verduritas 8 Fruta Pan 1	<b>13</b> 751 Kcal 34,70 Gr 50,58 Prot 52,31 HC Alubias blancas caseras c/zanah. y pimiento Filete de pollo al horno con cachelos Yogur 2 Pan 1
<b>16</b> 654 Kcal 24,96 Gr 23,34 Prot 84,03 HC Sopa de ave con lluvia 1-3T-8T-11T Lacón a la gallega c/patatas dado y verduritas Fruta Pan Integral 1	<b>17</b> 605 Kcal 36,46 Gr 27,44 Prot 42,36 HC Lentejas ecológicas a la castellana 1T Bacalao en salsa con calabacín 4 Fruta Pan 1	<b>18</b> 78 Kcal 21,80 Gr 6,85 Prot 38,60 HC Pisto de verduras Tortilla española con lechuga y maíz 3 Fruta Pan 1	<b>19</b> 606 Kcal 28,70 Gr 21,76 Prot 58,48 HC Arroz rehogado con ajo,perejil y tomate Salmón al horno con zanahoria baby 4 Fruta Pan 1	<b>20</b> Comida especial 



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

