



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 671 Kcal 27,69 Gr 25,90 Prot 79,54 HC Sopa de fideos sin gluten Redondo de ternera en salsa jardinera (verd. y patatas) Fruta Pan Integral 1	3 564 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	4 687 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	5 491 Kcal 23,31 Gr 47,41 Prot 24,41 HC Semana Constitución Española Paella de marisco y verdura 2T-4T-5T-6T Lomo al horno con lechuga y maíz Fruta Pan 1	6 Festivo
9 610 Kcal 26,17 Gr 23,69 Prot 59,48 HC Pasta sin gluten con tomate Merluza alicantina (con perejil y ajo) con zanahoria 4-5T-6T Fruta Pan Integral 1	10 401 Kcal 22,65 Gr 19,23 Prot 26,64 HC Crema de verduras Pollo al horno con lechuga Fruta Pan 1	11 783 Kcal 30,98 Gr 27,67 Prot 95,00 HC Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos, chorizo, ternera, pollo y verdura Fruta Pan 1	12 646 Kcal 36,17 Gr 18,32 Prot 51,10 HC Patatas guisadas con hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixta de ternera en salsa c/verduritas 8 Fruta Pan 1	13 751 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
16 619 Kcal 24,74 Gr 19,93 Prot 78,75 HC Sopa de ave con fideos sin gluten Lacón a la gallega c/patatas dado y verduritas Fruta Pan Integral 1	17 605 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	18 416 Kcal 22,64 Gr 17,67 Prot 32,09 HC Puré de verduras Pollo asado c/lechuga y maíz Fruta Pan 1	19 606 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	20 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
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

