

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2 637 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	3 664 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	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	5 654 Kcal 17,60 Gr 43,54 Prot 33,48 HC Semana Constitución Española Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz 3 Fruta Pan 1	6 Festivo
9 743 Kcal 27,49 Gr 30,40 Prot 79,17 HC Coditos con salsa de tomate 1-3T-8T-11T Merluza alicantina(con perejil y ajo) con zanahoria 4-5T-6T Fruta Pan Integral 1	10 681 Kcal 22,39 Gr 10,90 Prot 55,20 HC Crema de verduras Tortilla de patata con lechuga 3 Fruta Pan 1	11 749 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	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	13 707 Kcal 34,84 Gr 51,95 Prot 37,87 HC Alubias blancas caseras c/zanah. y pimiento Filete de pollo al horno con cachelos Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1
16 654 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	17 728 Kcal 43,00 Gr 20,63 Prot 65,26 HC Lentejas ecológicas a la castellana 1T Bacalao en salsa con calabacín 4-6T Fruta Pan 1	18 682 Kcal 22,25 Gr 10,75 Prot 55,98 HC Puré de verduras Tortilla española con lechuga y maíz 3 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

