

1
Festivo

2

3

6
Festivo

7

8 706 Kcal 25,98 Gr 27,72 Prot 71,03 HC

9 628 Kcal 18,47 Gr 13,94 Prot 52,31 HC

10 663 Kcal 31,11 Gr 23,32 Prot 41,41 HC

Coditos con salsa de tomate y queso
1-2-3T-8T-11T
Bacalao en salsa marinera con
verduras 4
Fruta
Pan 1

Alubias blancas estofadas con
hortalizas
Tortilla de calabacín c/lechuga 3

Fruta
Pan 1

Judías verdes rehog.c/zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa al horno
c/ patatas
Yogur 2
Pan 1

13 678 Kcal 28,49 Gr 21,86 Prot 58,48 HC
Jornada gastronómica mediterránea

14 649 Kcal 31,86 Gr 29,21 Prot 83,23 HC

15 639 Kcal 27,33 Gr 20,80 Prot 49,14 HC

16 628 Kcal 22,93 Gr 20,24 Prot 24,88 HC

17 97 Kcal 24,68 Gr 17,16 Prot 47,79 HC

Arroz con verduras
Salmón en salsa con guisantes 4

Sopa de cocido con fideos ecológicos
1-3T-8T-11T
Cocido de

Crema de calabaza y zanahoria T
Redondo de ternera en su jugo con

Macarrones pomodoro (tomate y
albahaca) 1-3T-8T-11T
Lomo de fogonero al pil-pil c/dados de

Lentejas ecológicas hortelanas 1T
Tortilla española c/lechuga y zanahoria

Fruta
Pan Integral 1

garbanzos,chorizo,ternera,pollo y
verdura
Fruta
Pan 1

cachelos
Fruta
Pan 1

calabacín 4
Fruta
Pan 1

3
Yogur 2
Pan 1

20 647 Kcal 24,51 Gr 13,91 Prot 41,92 HC
Patatas guisadas con hortalizas

21 682 Kcal 28,74 Gr 24,59 Prot 54,79 HC

22 627 Kcal 18,34 Gr 13,64 Prot 52,67 HC

23 668 Kcal 24,16 Gr 16,15 Prot 44,30 HC

24 737 Kcal 32,97 Gr 37,73 Prot 71,03 HC

Hamburguesa mixta de ternera en salsa
c/zanahoria 8
Fruta
Pan Integral 1

Bacalao en su jugo con lechuga y maíz
4
Fruta
Pan 1

Alubias blancas estilo chef (verduras y
patatas)
Tortilla de calabacín c/rod.tomate 3
Fruta
Pan 1

Menestra de verduras rehogada T
Ragout de pavo con patatas
Fruta
Pan 1

Sopa de ave con pasta maravilla
1-3T-8T-11T
Carrillada en salsa con verduras
Yogur 2
Pan 1

27 699 Kcal 36,85 Gr 25,70 Prot 55,80 HC
Lacitos a la napolitana 1

28 677 Kcal 23,27 Gr 25,40 Prot 58,38 HC

29 656 Kcal 23,96 Gr 33,55 Prot 55,46 HC

30 690 Kcal 21,67 Gr 42,42 Prot 31,67 HC

31 682 Kcal 34,22 Gr 32,94 Prot 79,45 HC

Suprema de merluza a la vasca con
calabacín 4-5T-6T

Puré de hortalizas T
Lardones de pollo a la jardinera con
patatas

Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T
Caballa en aceite con zanahoria 4
Fruta
Pan 1

Paella de marisco y verdura 2T-4T-5T-6T
Tortilla de patata con lechuga y maíz 3
Fruta
Pan 1

Sopa de cocido con fideos ecológicos
1-3T-8T-11T
Cocido de
garbanzos,chorizo,ternera,pollo y
verdura
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

