



## Lunes/Monday



## Martes/Tuesday



## Miércoles/Wednesday



## Jueves/Thursday



## Viernes/Friday



<b>3</b> 703 Kcal 42,61 Gr 25,04 Prot 60,78 HC Crema de calabaza y puerros Albóndigas de ternera, pollo con patatas 1-8-13 Fruta Pan Integral 1	<b>4</b> 92 Kcal 17,96 Gr 18,10 Prot 63,44 HC Alubias blancas a la campesina c/patata y pimiento Tortilla de calabacín con zanahoria 3 Fruta Pan 1	<b>5</b> 675 Kcal 23,98 Gr 6,90 Prot 58,14 HC Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T Estofado de pollo con champiñones Fruta Pan 1	<b>6</b> 665 Kcal 31,37 Gr 22,29 Prot 71,10 HC <b>Jornada medieval</b> Lentejas eco. con zanahoria 1T Tortilla de patata con rodaja de tomate 3 Fruta Pan 1	<b>7</b> 632 Kcal 27,07 Gr 31,27 Prot 51,89 HC Macarrones ecológicos c/salsa de tomate 1-3T-8T-11T Suprema de fogonero alicantina(salsa, perejil y ajo) c/lechuga 4 Yogur 2 Pan 1
<b>10</b> 697 Kcal 31,01 Gr 34,12 Prot 93,87 HC Fideua de verduras 1-3T-8T-11T Salmón en su jugo con verduritas 4 Fruta Pan Integral 1	<b>11</b> 632 Kcal 24,67 Gr 18,94 Prot 54,28 HC Puré de verduras Ragout de pavo con patatas Fruta Pan 1	<b>12</b> 677 Kcal 27,47 Gr 22,39 Prot 82,59 HC Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura Fruta Pan 1	<b>13</b> 674 Kcal 26,32 Gr 21,80 Prot 57,52 HC Arroz con salsa de tomate Ventresca de bacalao en salsa verde c/calabacín 4 Fruta Pan 1	<b>14</b> 4677 Kcal 24,47 Gr 16,22 Prot 47,70 HC Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata con lechuga y maíz 3 Yogur 2 Pan 1
<b>17</b> 663 Kcal 26,84 Gr 28,98 Prot 69,76 HC Puré de verduras de la huerta Bacalao al horno con patatas 4 Fruta Pan Integral 1	<b>18</b> 653 Kcal 23,74 Gr 18,59 Prot 64,70 HC Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T Tortilla de calabacín c/zanahoria salteada 3 Fruta Pan 1	<b>19</b> 644 Kcal 26,47 Gr 24,09 Prot 63,05 HC Pasta integral al pomodoro 1-3T-8T-11T Merluza glaseada al limón con lechuga 4-5T-6T Fruta Pan 1	<b>20</b> 78 Kcal 27,54 Gr 13,34 Prot 37,25 HC Guiso de patatas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta Pan 1	<b>21</b> 710 Kcal 29,83 Gr 26,12 Prot 78,82 HC Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura Yogur 2 Pan 1
<b>24</b> 619 Kcal 46,14 Gr 27,33 Prot 41,96 HC Lentejas eco. de la abuela (pimiento, zanah, cebolla) 1T Filete de caballa al horno c/dados calabacín 4-5T-6T Fruta Pan Integral 1	<b>25</b> 682 Kcal 22,25 Gr 10,75 Prot 55,98 HC Puré de verduras Tortilla española c/lechuga y maíz 3 Fruta Pan 1	<b>26</b> 718 Kcal 35,49 Gr 43,23 Prot 54,82 HC Paella de marisco y verdura 2T-4T-5T-6T Empanadillas de atún c/zanahoria 1-2T-3T-4-5T-6T-8T-10T-11T Fruta Pan 1	<b>27</b> 627 Kcal 28,46 Gr 25,12 Prot 41,49 HC Alubias blancas estofadas con hortalizas Redondo de ternera c/rod. tomate Fruta Pan 1	<b>28</b>



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

