

Lunes/Monday  Martes/Tuesday  Miércoles/Wednesday  Jueves/Thursday  Viernes/Friday 

**1** Festivo **2** **3**

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <b>6</b> Festivo   | <b>7</b>   | <b>8</b> 716 Kcal 24,88 Gr 30,31 Prot 94,68 HC<br>Coditos con salsa de tomate 1-3T-8T-11T<br>bacalao en salsa marinera con verduras 4<br>Fruta<br>Pan 1       | <b>9</b> 628 Kcal 18,47 Gr 13,94 Prot 52,31 HC<br>Alubias blancas estofadas con hortalizas<br>Tortilla de calabacín c/lechuga 3<br>Fruta<br>Pan 1                              | <b>10</b> 663 Kcal 31,11 Gr 23,32 Prot 41,41 HC<br>Judías verdes rehog.c/zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa al horno c/ patatas<br>Yogur 2<br>Pan 1 |
| <b>13</b> 678 Kcal 28,49 Gr 21,86 Prot 58,48 HC<br>Jornada gastronómica mediterránea<br>Arroz con verduras<br>Salmón en salsa con guisantes 4<br>Fruta<br>Pan Integral 1 | <b>14</b> 677 Kcal 27,47 Gr 22,39 Prot 82,59 HC<br>Sopa de fideos 1-3T-8T-11T<br>Cocido de garbanzos,pollo,ternera y verdura<br>Fruta<br>Pan 1 | <b>15</b> 639 Kcal 27,33 Gr 20,80 Prot 49,14 HC<br>Crema de calabaza y zanahoria 7<br>Redondo de ternera en su jugo con cachelos<br>Fruta<br>Pan 1            | <b>16</b> 628 Kcal 22,93 Gr 20,24 Prot 24,88 HC<br>Macarrones pomodoro (tomate y albahaca) 1-3T-8T-11T<br>Lomo de fogueiro al pil-pil c/dados de calabacín 4<br>Fruta<br>Pan 1 | <b>17</b> 697 Kcal 24,68 Gr 17,16 Prot 47,79 HC<br>Lentejas ecológicas hortelanas 1T<br>Tortilla española c/lechuga y zanahoria 3<br>Yogur 2<br>Pan 1      |
| <b>20</b> 624 Kcal 34,78 Gr 28,64 Prot 38,97 HC<br>Patatas guisadas con hortalizas<br>Hamburguesa de ternera y pollo c/zanahoria 1-8-13<br>Fruta<br>Pan Integral 1       | <b>21</b> 682 Kcal 28,74 Gr 24,59 Prot 54,79 HC<br>Fideuá de verduras 1-3T-8T-11T<br>bacalao en su jugo con lechuga y maíz 4<br>Fruta<br>Pan 1 | <b>22</b> 627 Kcal 18,34 Gr 13,64 Prot 52,67 HC<br>Alubias blancas estilo chef (verduras y patatas)<br>Tortilla de calabacín c/rod.tomate 3<br>Fruta<br>Pan 1 | <b>23</b> 668 Kcal 24,16 Gr 16,15 Prot 44,30 HC<br>Menestra de verduras rehogada 7<br>Ragout de pavo con patatas<br>Fruta<br>Pan 1   | <b>24</b> 658 Kcal 24,90 Gr 14,48 Prot 66,60 HC<br>Sopa maravilla sin carne 1-8T-11T<br>Tortilla de patata con verduras 3<br>Yogur 2<br>Pan 1              |
| <b>27</b> 699 Kcal 36,85 Gr 25,70 Prot 55,80 HC<br>Lacitos a la napolitana 1<br>Suprema de merluza a la vasca con calabacín 4-5T-6T<br>Fruta<br>Pan Integral 1           | <b>28</b> 677 Kcal 23,27 Gr 25,40 Prot 58,38 HC<br>Puré de hortalizas 7<br>Lardones de pollo a la jardinera con patatas<br>Fruta<br>Pan 1      | <b>29</b> 656 Kcal 23,96 Gr 33,55 Prot 55,46 HC<br>Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T<br>Caballa en aceite con zanahoria 4<br>Fruta<br>Pan 1               | <b>30</b> 690 Kcal 21,67 Gr 42,42 Prot 31,67 HC<br>Paella de marisco y verdura 2T-4T-5T-6T<br>Tortilla de patata con lechuga y maíz 3<br>Fruta<br>Pan 1                        | <b>31</b> 710 Kcal 29,83 Gr 26,12 Prot 78,82 HC<br>Sopa de fideos 1-3T-8T-11T<br>Cocido de garbanzos,pollo,ternera y verdura<br>Yogur 2<br>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<br/>Yogur<br/>Queso<br/>Cuajada<br/>Requesón</p> |  <p>Pan blanco<br/>Pan Integral<br/>Cereales sin azucarar<br/>Galletas integrales</p> |  <p>Fruta fresca Entera<br/>Tomate.</p> |  <p>Aceite de Oliva<br/>(2 veces/semana)<br/>Compota de frutas naturales y/o Miel<br/>(2 veces/semana)<br/>Frutos secos</p> |

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR   |
|--|--|
| <b>1º</b>  Cereales / Legumbre (arroz/pasta)      |  Verduras cocinadas<br>Hortalizas crudas  |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br>Huevo |  Pescado / huevo o<br>Ensaladas variadas / verduras rehogadas<br>Pescado / carne<br>Verduras cocinadas / ensaladas |
| <b>POSTRES</b>  Fruta fresca<br>Lácteos         |  Lácteos naturales o Fruta fresca<br>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

