



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

Festivo

2

3

6

Festivo

7

8

684 Kcal 23,56 Gr 23,60 Prot 74,99 HC

9

666 Kcal 23,95 Gr 18,22 Prot 43,82 HC

10

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

Pasta sin gluten con tomate

Bacalao en salsa marinera con
verduras 4

Fruta
Pan 1

Alubias blancas estofadas con
hortalizas
Lacón en su jugo con lechuga

Fruta
Pan 1

Judías verdes rehog. c/zanahoria

Jamoncitos de pollo en salsa al horno
c/ patatas
Yogur 2
Pan 1

13

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

Arroz con verduras

Salmón en salsa con guisantes 4

Fruta
Pan Integral 1

14

683 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

15

639 Kcal 27,33 Gr 20,80 Prot 49,14 HC
Crema de calabaza y zanahoria

Redondo de ternera en su jugo con
cachelos

Fruta
Pan 1

16

693 Kcal 22,88 Gr 24,86 Prot 58,70 HC
Pasta sin gluten al pomodoro

Lomo de fogonero al pil-pil c/dados de
calabacín 4

Fruta
Pan 1

17

602 Kcal 31,72 Gr 36,48 Prot 39,13 HC
Lentejas ecológicas hortelanas 1T

Filete de pollo en salsa con lechuga y
maíz

Yogur 2
Pan 1

20

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

Hamburguesa mixta de ternera en salsa
c/zanahoria 8
Fruta

Pan Integral 1

21

698 Kcal 28,66 Gr 26,58 Prot 70,44 HC
Pasta sin gluten con verduras.

Bacalao en su jugo con lechuga y maíz 4

Fruta
Pan 1

22

665 Kcal 29,41 Gr 31,75 Prot 41,77 HC
Alubias blancas estilo chef (verduras y
patatas)

Filete de pollo asado con rodaja de
tomate
Fruta

Pan 1

23

668 Kcal 24,16 Gr 16,15 Prot 44,30 HC
Menestra de verduras rehogada

Ragout de pavo con patatas

Fruta
Pan 1

24

702 Kcal 32,75 Gr 34,32 Prot 65,75 HC
Sopa de ave con fideos sin gluten

Carrillada en salsa con verduras

Yogur 2
Pan 1

27

695 Kcal 35,97 Gr 23,50 Prot 58,88 HC
Pasta sin gluten a la napolitana

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

Fruta
Pan Integral 1

28

677 Kcal 23,27 Gr 25,40 Prot 58,38 HC
Puré de hortalizas

Lardones de pollo a la jardinera con
patatas

Fruta
Pan 1

29

656 Kcal 23,96 Gr 33,55 Prot 55,46 HC
Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T

Caballa en aceite con zanahoria 4

Fruta
Pan 1

30

687 Kcal 28,47 Gr 61,23 Prot 22,35 HC
Paella de marisco y verdura 2T-4T-5T-6T

Filete de pollo en salsa con lechuga y
maíz

Fruta
Pan 1

31

816 Kcal 33,34 Gr 31,40 Prot 91,22 HC
Sopa de fideos sin gluten

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

