









Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

<p><b>3</b> 652 Kcal 36,02 Gr 19,38 Prot 51,23 HC</p> <p>Crema de calabaza y puerros</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa española c/patatitas <b>8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral <b>1</b></p>	<p><b>4</b> 692 Kcal 17,96 Gr 18,10 Prot 63,44 HC</p> <p><b>7</b> Alubias blancas a la campesina c/patata y pimiento</p> <p>Tortilla de calabacín con zanahoria <b>3</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>5</b> 602 Kcal 23,98 Gr 11,87 Prot 59,32 HC</p> <p>Sopa de estrellitas <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Estofado de pollo con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>6</b> 629 Kcal 29,94 Gr 35,22 Prot 55,15 HC</p> <p><b>Jornada medieval</b></p> <p>Lentejas eco. con zanahoria <b>1T</b></p> <p>Carrillada en salsa con rodaja de tomate</p> <p>Fruta </p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>7</b> 688 Kcal 27,21 Gr 32,64 Prot 37,46 HC</p> <p> Macarrones ecológicos c/salsa de tomate <b>1-3T-8T-11T</b> </p> <p>Suprema de fogonero alicantina (salsa, perejil y ajo) c/lechuga <b>4</b></p> <p>Yogur de soja <b>1T-8-9T</b></p> <p>Pan <b>1</b></p>
<p><b>10</b> 679 Kcal 30,61 Gr 30,29 Prot 69,90 HC</p> <p>Fideuá de verduras <b>1-3T-8T-11T</b></p> <p>Salmón en su jugo con verduritas <b>4</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral <b>1</b></p>	<p><b>11</b> 632 Kcal 24,67 Gr 18,94 Prot 54,28 HC</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Ragout de pavo con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>12</b> 749 Kcal 31,86 Gr 29,21 Prot 83,23 HC</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos <b>1-3T-8T-11T</b> </p> <p>Cocido de garbanzos, chorizo, ternera, pollo y verdura</p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>13</b> 674 Kcal 26,32 Gr 21,80 Prot 57,52 HC</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Ventresca de bacalao en salsa verde c/calabacín <b>4</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>14</b> 633 Kcal 24,61 Gr 17,60 Prot 33,26 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y maíz <b>3</b></p> <p>Yogur de soja <b>1T-8-9T</b></p> <p>Pan <b>1</b></p>
<p><b>17</b> 609 Kcal 24,15 Gr 19,53 Prot 71,30 HC</p> <p>Puré de verduras de la huerta</p> <p>Lacón a la gallega con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral <b>1</b></p>	<p><b>18</b> 653 Kcal 23,74 Gr 18,59 Prot 64,70 HC</p> <p><b>7</b> Lentejas eco. estofadas c/verduras <b>1T</b> </p> <p>Tortilla de calabacín c/zanahoria salteada <b>3</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>19</b> 644 Kcal 26,47 Gr 24,09 Prot 63,05 HC</p> <p>Pasta integral al pomodoro <b>1-3T-8T-11T</b> </p> <p>Merluza glaseada al limón con lechuga <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>20</b> 678 Kcal 27,54 Gr 13,34 Prot 37,25 HC</p> <p>Guiso de patatas con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al chilindrón</p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>21</b> 738 Kcal 34,35 Gr 34,32 Prot 65,02 HC</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos <b>1-3T-8T-11T</b> </p> <p>Cocido de garbanzos, chorizo, ternera, pollo y verdura</p> <p>Yogur de soja <b>1T-8-9T</b></p> <p>Pan <b>1</b></p>
<p><b>24</b> 619 Kcal 46,14 Gr 27,33 Prot 41,96 HC</p> <p>Lentejas eco. de la abuela (pimiento, zanah, cebolla) <b>1T</b></p> <p>Filete de caballa al horno c/dados calabacín <b>4-5T-6T</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral <b>1</b></p>	<p><b>25</b> 682 Kcal 22,25 Gr 10,75 Prot 55,98 HC</p> <p> Puré de verduras</p> <p>Tortilla española c/lechuga y maíz <b>3</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>26</b> 630 Kcal 24,45 Gr 17,34 Prot 60,90 HC</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pavo al horno c/zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>27</b> 627 Kcal 28,46 Gr 25,12 Prot 41,49 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con hortalizas</p> <p>Redondo de ternera c/rod. tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Pan <b>1</b></p>	<p><b>28</b></p>



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

