

Lunes/Monday 

Martes/Tuesday 

Miércoles/Wednesday 

Jueves/Thursday 

Viernes/Friday 

1
Festivo

2

3

6
Festivo

7

8 616 Kcal 24,88 Gr 30,31 Prot 94,68 HC

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

10 619 Kcal 31,25 Gr 24,70 Prot 26,97 HC

Coditos con salsa de tomate 1-3T-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 de soja 1T-8-9T
Pan 1

13 678 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

14 749 Kcal 31,86 Gr 29,21 Prot 83,23 HC

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

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

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

calabacín 4
Fruta
Pan 1

17 653 Kcal 24,81 Gr 18,53 Prot 33,36 HC

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

3
Yogur de soja 1T-8-9T
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

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

Fideuá de verduras 1-3T-8T-11T

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

22 4627 Kcal 18,34 Gr 13,64 Prot 52,67 HC

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

Fruta
Pan 1

23 68 Kcal 24,16 Gr 16,15 Prot 44,30 HC

Menestra de verduras rehogada

Ragout de pavo con patatas
Fruta
Pan 1

24 693 Kcal 33,11 Gr 39,10 Prot 56,59 HC

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

Yogur de soja 1T-8-9T
Pan 1

27 699 Kcal 36,85 Gr 25,70 Prot 55,80 HC

Lacitos a la napolitana 1
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

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

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de patata con lechuga y maíz 3

Fruta
Pan 1

31 738 Kcal 34,35 Gr 34,32 Prot 65,02 HC

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

garbanzos,chorizo,ternera,pollo y
verdura
Yogur de soja 1T-8-9T
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

