



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b> 633 Kcal 24,33 Gr 14,66 Prot 37,96 HC Patatas guisadas con hortalizas</p> <p>Ragout de pavo a la jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>5</b> 626 Kcal 30,73 Gr 36,66 Prot 71,90 HC Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Gallo san pedro con rod.tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>6</b> 679 Kcal 35,25 Gr 17,71 Prot 34,24 HC Panaché de verduras al vapor</p> <p>Magro de cerdo en su jugo c/patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>7</b> 629 Kcal 20,45 Gr 23,63 Prot 60,21 HC Lentejas eco. estilo casero (zanah,cebolla y pimiento) 1T Tortilla de calabacín con lechuga y maíz 3 Yogur 2 Pan 1</p>
<p><b>10</b> 720 Kcal 32,99 Gr 16,93 Prot 83,27 HC Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de bacalao con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p><b>11</b> 645 Kcal 23,14 Gr 23,20 Prot 51,31 HC Crema de patata y calabaza</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>12</b> 664 Kcal 22,41 Gr 12,65 Prot 51,19 HC Alubias blancas estofadas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata c/rodaja de tomate 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>13</b> 617 Kcal 24,42 Gr 13,56 Prot 35,83 HC 7 Judías verdes rehogadas</p> <p>Hamburguesa mixta c/ patatas panadera 8</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>14</b> 632 Kcal 31,80 Gr 31,45 Prot 75,31 HC Fideua de verduras 1-3T-8T-11T</p> <p>Filete de salmón en su jugo con lechuga 4 Yogur 2 Pan 1</p>
<p><b>17</b> 623 Kcal 17,59 Gr 14,28 Prot 53,43 HC Lentejas eco. estof.c/pimientos y cebolla 1T Tortilla de calabacín con zanahoria baby 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p><b>18</b> 698 Kcal 31,53 Gr 20,58 Prot 34,98 HC Patatas guisadas con verduras</p> <p>Camillada asada en su jugo con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>19</b> 651 Kcal 31,88 Gr 29,31 Prot 83,62 HC Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos,chorizo,temera,pollo y verdura</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>20</b> 662 Kcal 27,65 Gr 16,69 Prot 51,45 HC Crema de verduras asadas (zanah,calabaza,puero)</p> <p>Jamoncitos de pollo en pepitoria c/patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>21</b> 626 Kcal 28,69 Gr 26,04 Prot 52,43 HC Lacticos a la napolitana 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza en salsa verde c/ensalada 4-5T-6T</p> <p>Yogur 2 Pan 1</p>
<p><b>24</b> 682 Kcal 26,41 Gr 22,00 Prot 59,17 HC Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao en su jugo con lechuga y maíz 4</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p><b>25</b> 685 Kcal 35,85 Gr 17,17 Prot 39,27 HC Menestra de verduras rehogada</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa española c/cachelos 8</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>26</b> 657 Kcal 32,40 Gr 46,08 Prot 70,33 HC Sopa de estrellitas 1-3T-8T-11T</p> <p>F.de pollo al limón c/salteado campero</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>27</b> 664 Kcal 22,41 Gr 12,65 Prot 51,19 HC Alubias blancas guisadas con hortalizas</p> <p>Tortilla española con rodaja de tomate 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p><b>28</b> 635 Kcal 28,13 Gr 27,20 Prot 55,91 HC Coditos al pomodoro 1-3T-8T-11T</p> <p>F.de gallo san pedro con pimientos 1-4-5T-6T</p> <p>Yogur 2 Pan 1</p>
<p><b>31</b> 656 Kcal 24,14 Gr 23,67 Prot 57,11 HC Lentejas ecológicas guisadas con verduras 1T Lacón a la gallega (pimentón y patatas panaderas)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</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/Quendo, 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

