



Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>3</p>	<p>4 833 Kcal 24,33 Gr 14,86 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>5 826 Kcal 30,73 Gr 38,66 Prot 71,90 HC Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Gallo san pedro con rod.tomate 1-4-5T-6T</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>6 627 Kcal 25,78 Gr 20,08 Prot 29,66 HC Panaché de verduras al vapor</p> <p>Bacalao al horno con patatas 4</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>7 829 Kcal 20,45 Gr 23,63 Prot 60,21 HC Lentejas eco. estilo casero (zanah,cebolla y pimiento) 1T</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga y maíz 3</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan 1</p>
<p>10 820 Kcal 32,99 Gr 16,93 Prot 83,27 HC Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de bacalao con guisantes 1-2T-3T-4-5T-6T</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p>11 845 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>12 864 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>13 670 Kcal 34,63 Gr 27,56 Prot 28,48 HC Judías verdes rehogadas</p> <p>Hamburguesa de ternera y pollo c/patatas 1-8-13</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>14 732 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</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan 1</p>
<p>17 823 Kcal 17,59 Gr 14,28 Prot 53,43 HC Lentejas eco. estof.c/pimientos y cebolla 1T</p> <p>Tortilla de calabacín con zanahoria baby 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p>18 842 Kcal 35,93 Gr 20,64 Prot 34,23 HC Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza al homo 4-5T-6T</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>19 877 Kcal 27,47 Gr 22,39 Prot 82,59 HC Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T</p> <p>Cocido de garbanzos,pollo,ternera y verdura</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>20 882 Kcal 27,85 Gr 16,89 Prot 51,45 HC Crema de verduras asadas (zanah, calabaza, puerro)</p> <p>Jamoncitos de pollo en pepitoria c/patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>21 828 Kcal 28,69 Gr 26,04 Prot 52,43 HC Lacitos a la napolitana 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza en salsa verde c/ensalada 4-5T-6T</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan 1</p>
<p>24 882 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>25 828 Kcal 34,52 Gr 29,21 Prot 39,77 HC Menestra de verduras rehogada</p> <p>Hamburguesa de ternera y pollo c/patatas 1-8-13</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>26 830 Kcal 32,40 Gr 41,11 Prot 69,14 HC Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T</p> <p>F.de pollo al limón c/salteado campero</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>27 684 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>28 835 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</p> <p>Pan 1</p>
<p>31 684 Kcal 26,77 Gr 32,37 Prot 53,30 HC Lentejas ecológicas guisadas con verduras 1T</p> <p>Merluza en salsa 4-5T-6T</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/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

