

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>3 Patatas guisadas con hortalizas</p> <p>Ragout de pavo a la jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>4 633 Kcal 24,33 Gr 14,86 Prot 37,96 HC</p> <p>Patatas guisadas con hortalizas</p> <p>Ragout de pavo a la jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>5 726 Kcal 30,73 Gr 36,66 Prot 71,90 HC</p> <p>Garbanzos guisados con verduras</p> <p>Gallo san pedro con rod.tomate</p> <p>Fruta 1-4-5T-6T</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>6 679 Kcal 35,25 Gr 17,71 Prot 34,24 HC</p> <p>Panaché de verduras al vapor</p> <p>Magro de cerdo en su jugo c/patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>7 685 Kcal 20,59 Gr 25,00 Prot 45,77 HC</p> <p>Lentejas eco. estilo casero (zanah, cebolla y pimiento) 1T</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga y maíz 3</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p> <p>Pan 1</p>
<p>10 671 Kcal 36,21 Gr 22,55 Prot 58,64 HC</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>F.de bacalao c/guisantes 4</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral 1</p>	<p>11 645 Kcal 23,14 Gr 23,20 Prot 51,31 HC</p> <p>Crema de patata y calabaza</p> <p>Caldereta de pollo en su jugo con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>12 664 Kcal 22,41 Gr 12,65 Prot 51,19 HC</p> <p>Alubias blancas estofadas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata c/rodaja de tomate 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>13 617 Kcal 24,42 Gr 13,56 Prot 35,83 HC</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Hamburguesa mixta c/ patatas panadera 8</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>14 688 Kcal 31,93 Gr 32,82 Prot 60,87 HC</p> <p>Fideua de verduras 1-3T-8T-11T</p> <p>Filete de salmón en su jugo con lechuga 4</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p> <p>Pan 1</p>
<p>17 623 Kcal 17,59 Gr 14,28 Prot 53,43 HC</p> <p>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>18 698 Kcal 31,53 Gr 20,58 Prot 34,98 HC</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Carrillada asada en su jugo con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>19 651 Kcal 31,88 Gr 29,31 Prot 83,62 HC</p> <p>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>20 662 Kcal 27,65 Gr 16,69 Prot 51,45 HC</p> <p>Crema de verduras asadas (zanah, calabaza, puerro)</p> <p>Jamonicos de pollo en pepitoria c/patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>21 682 Kcal 28,83 Gr 27,41 Prot 37,99 HC</p> <p>Lacitos a la napolitana 1-3T-8T-11T</p> <p>Merluza en salsa verde c/ensalada 4-5T-6T</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p> <p>Pan 1</p>
<p>24 682 Kcal 26,41 Gr 22,00 Prot 59,17 HC</p> <p>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>25 685 Kcal 35,85 Gr 17,17 Prot 39,27 HC</p> <p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa española c/cachelos 8</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>26 657 Kcal 32,40 Gr 46,08 Prot 70,33 HC</p> <p>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>27 664 Kcal 22,41 Gr 12,65 Prot 51,19 HC</p> <p>Alubias blancas guisadas con hortalizas</p> <p>Tortilla española con rodaja de tomate 3</p> <p>Fruta</p> <p>Pan 1</p>	<p>28 691 Kcal 28,27 Gr 28,57 Prot 41,47 HC</p> <p>Coditos al pomodoro 1-3T-8T-11T</p> <p>F.de gallo san pedro con pimientos 1-4-5T-6T</p> <p>Yogur de soja 1T-8-9T</p> <p>Pan 1</p>
<p>31 656 Kcal 24,14 Gr 23,67 Prot 57,11 HC</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras 1T</p> <p>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/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

