







Lunes/Monday  Martes/Tuesday  Miércoles/Wednesday  Jueves/Thursday  Viernes/Friday 

<p><b>1</b> 694 Kcal 29 Gr 24 Prot 71 HC 2,0 AGS Crema de verduras frescas</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con champiñones Fruta Pan 1</p>	<p><b>2</b> 649 Kcal 32 Gr 29 Prot 83 HC 2,4 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,chorizo,tem,pollo y verd Fruta Pan 1</p>	<p><b>3</b> 686 Kcal 31 Gr 10 Prot 43 HC 3,5 AGS Judías verdes salteadas c/ajo y pimentón </p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate 3 Fruta Pan 1</p>	<p><b>4</b> 643 Kcal 29 Gr 26 Prot 55 HC 1,6 AGS Arroz blanco con salsa de tomate </p> <p>Merluza en salsa con verduras 4-5T-6T Yogur 2 Pan 1</p>	
<p><b>7</b> 687 Kcal 29 Gr 27 Prot 51 HC 0,0 AGS Puré de calabaza, calabacín y puerro Carrillada en salsa c/patatas a lo pobre</p> <p>Fruta Pan Integral 1</p>	<p><b>8</b> 604 Kcal 34 Gr 31 Prot 57 HC 1,1 AGS Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T Salmón a homo con zanahoria 4</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p><b>9</b> 476 Kcal 28 Gr 13 Prot 37 HC 1,6 AGS Estofado de patatas con verduras Contramuslo de pollo al chilindrón (rojo,verde,cebolla y zanah) Fruta Pan 1</p>	<p><b>10</b> 660 Kcal 29 Gr 15 Prot 109 HC 826,5 AGS Fideuá de gandia (con verduras) 1-3T-8T-11T Croc. caser. bacalao y empan. atún c/lechuga 1-2-3-4-5T-6T-8T-10T-11T Fruta Pan 1</p>	<p><b>11</b></p>
<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b> No lectivo</p>	<p><b>18</b> No lectivo</p>
<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b> 649 Kcal 32 Gr 29 Prot 83 HC 2,4 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T Cocido de garbanzos,chorizo,tem,pollo y verd Fruta Pan 1</p>	<p><b>23</b> 596 Kcal 36 Gr 18 Prot 41 HC 0,1 AGS  Menestra de verduras al ajo arriero Albónd. mixt. ternera en salsa c/zanahoria 8 Fruta Pan 1</p>	<p><b>24</b> 660 Kcal 17 Gr 14 Prot 65 HC 1,2 AGS  Empedrado de alubias pintas con arroz Tortilla de calabacín c/ rodaja de tomate 3 Fruta Pan 1</p>	<p><b>25</b> 660 Kcal 40 Gr 34 Prot 75 HC 1,5 AGS Coditos a la napolitana 1-3T-8T-11T Bacalao a la vasca con ensalada 4 Yogur 2 Pan 1</p>
<p><b>28</b> 646 Kcal 23 Gr 19 Prot 64 HC 2,0 AGS Lentejas eco estofadas con verduras 1T Tortilla de patata con zanahoria asada 3 Fruta Pan Integral 1</p>	<p><b>29</b> 641 Kcal 25 Gr 23 Prot 73 HC 0,3 AGS Puré de hortalizas Caldereta de pavo con cachelos Fruta Pan 1</p>	<p><b>30</b> 610 Kcal 33 Gr 27 Prot 56 HC 0,1 AGS Canelones de carne gratinados con bechamel 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-11T Merluza en corto caldo c/pimiento rojo,verde y cebolla 4-5T-6T Fruta Pan 1</p>		

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

 Proximidad  Integral  Ecológico *new* Producto nuevo **T** Temporada

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



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales /Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



POSTRES

Lácteos

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 del OTOÑO



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