

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>1 694 Kcal 29 Gr 24 Prot 71 HC 2,0 AGS Crema de verduras frescas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con champiñones Fruta Pan 1</p>	<p>2 683 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 2,4 AGS Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cocido de garbanzos,chorizo,tem,pollo y verd Fruta Pan 1</p>	<p>3 366 Kcal 24 Gr 12 Prot 27 HC 0,5 AGS Judías verdes salteadas c/ajo y pimentón</p> <p>Cinta de lomo al horno con rodaja de tomate Fruta Pan 1</p>	<p>4 643 Kcal 29 Gr 26 Prot 55 HC 1,6 AGS Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa con verduritas 4-5T-6T Yogur 2 Pan 1</p>
<p>7 687 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>8 673 Kcal 30 Gr 28 Prot 61 HC 1,1 AGS Pasta sin gluten con tomate Salmón a horno con zanahoria 4</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>9 676 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)</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>10 605 Kcal 26 Gr 25 Prot 68 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten con verduras. Ventresca de bacalao al horno con lechuga 4</p> <p>Fruta Pan 1</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16 No lectivo</p>	<p>17 No lectivo</p>
<p>21</p>	<p>22 683 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 2,4 AGS Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos,chorizo,tem,pollo y verd Fruta Pan 1</p>	<p>23 596 Kcal 36 Gr 18 Prot 41 HC 0,1 AGS Menestra de verduras al ajo arriero Albónd. mixt. temera en salsa c/zanahoria 8</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>24 626 Kcal 25 Gr 21 Prot 57 HC 0,1 AGS Empedrado de alubias pintas con arroz Filete de sajonia con rodaja de tomate</p> <p>Fruta Pan 1</p>
<p>28 642 Kcal 24 Gr 24 Prot 56 HC 1,0 AGS Lentejas eco estofadas con verduras 1T Cinta de lomo al horno con zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral 1</p>	<p>29 641 Kcal 25 Gr 23 Prot 73 HC 0,3 AGS Puré de hortalizas Caldereta de pavo con cachelos</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>30 602 Kcal 36 Gr 24 Prot 60 HC 0,1 AGS Pasta sin gluten al pomodoro Merluza en corto caldo c/pimiento rojo,verde y cebolla 4-5T-6T</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>25 627 Kcal 38 Gr 27 Prot 55 HC 1,5 AGS Pasta sin gluten a la napolitana Bacalao a la vasca con ensalada 4</p> <p>Yogur 2 Pan 1</p>

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten



2-Leche Proximidad

3-Huevo

4-Pescado



5-Crustáceos Integral

6-Moluscos



7-Cacahuete Ecológico

8-Soja

new Producto nuevo

9-Frutos Secos

T Temporada

10-Apio

11-Mostaza

12-Sésamo

13-Sulfitos

14-Altramuces

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



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

POSTRES

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