

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>Jamonicitos de pollo asados con champiñones Fruta Pan 1</p>	<p>2 649 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>3 686 Kcal 31 Gr 10 Prot 43 HC 3,5 AGS Judías verdes salteadas c/ajo y pimentón Tortilla de patata con rodaja de tomate 3 Fruta Pan 1</p>	<p>4 699 Kcal 29 Gr 27 Prot 41 HC 0,1 AGS Arroz blanco con salsa de tomate Merluza en salsa con verduritas 4-5T-6T Yogur de soja 1T-8-9T Pan 1</p>
<p>7 587 Kcal 29 Gr 27 Prot 51 HC 0,0 AGS Puré de calabaza, calabacín y puerro Carrillada en salsa c/patatas a lo pobre Fruta Pan Integral 1</p>	<p>8 678 Kcal 31 Gr 29 Prot 58 HC 1,1 AGS Macarrones con salsa de tomate 1-3T-8T-11T Salmón a homo con zanahoria 4 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) Fruta Pan 1</p>	<p>10 660 Kcal 29 Gr 15 Prot 109 HC 826,5 AGS Fideuà de gandia (con verduras) 1-3T-8T-11T Ventresca de bacalao en salsa verde c/lechuga 4 Fruta Pan 1</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17 No lectivo</p>
<p>21</p>	<p>22 649 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>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 Fruta Pan 1</p>	<p>24 460 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>28 646 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>29 641 Kcal 25 Gr 23 Prot 73 HC 0,3 AGS Puré de hortalizas Caldereta de pavo con cachelos Fruta Pan 1</p>	<p>30 763 Kcal 37 Gr 25 Prot 61 HC 0,1 AGS Lacitos al pomodoro 1-3T-8T-11T Merluza en corto caldo c/pimiento rojo,verde y cebolla 4-5T-6T Fruta Pan 1</p>	<p>25 616 Kcal 40 Gr 35 Prot 60 HC 0,0 AGS Coditos a la napolitana 1-3T-8T-11T Bacalao a la vasca con ensalada 4 Yogur de soja 1T-8-9T 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