



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

1 Festivo **2** Festivo

<p>5 666 Kcal 34 Gr 14 Prot 38 HC 0,0 AGS Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas mixtas de ternera c/salsa de tomate 8 Fruta Pan Integral 1</p>	<p>6 684 Kcal 27 Gr 26 Prot 74 HC 0,2 AGS Macarrones al pomodoro 1-3T-8T-11T</p> <p>Bacalao en su jugo con zanahoria 4 Fruta Pan 1</p>	<p>7 602 Kcal 22 Gr 8 Prot 47 HC 14,2 AGS Menestra de verduras al ajo arriero T</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y maíz 3 Fruta Pan 1</p>	<p>8 612 Kcal 27 Gr 26 Prot 42 HC 0,2 AGS Alubias blancas estofadas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al pil pil c/rod de tomate 4-5T-6T Fruta Pan 1</p>	<p>9 615 Kcal 26 Gr 32 Prot 56 HC 1,8 AGS Sopa de estrellitas 1-3T-8T-11T</p> <p>Estofado de pollo con verduras Yogur 2 Pan 1</p>
<p>12 696 Kcal 34 Gr 27 Prot 96 HC 4,955,0 AGS Fideua de verduras 1-3T-8T-11T</p> <p>Boquerones en tempura con guisantes 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T</p> <p>Fruta Pan Integral 1</p>	<p>13 659 Kcal 22 Gr 6 Prot 35 HC 1,9 AGS Judias verdes rehogadas</p> <p>Tortilla española oon zanahoria baby 3 Fruta Pan 1</p>	<p>14 649 Kcal 32 Gr 29 Prot 83 HC 2,4 AGS Jornada gastronómica San Isidro</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T T Cocido de garbanzos,chorizo,temera,pollo y verdura Postre especial Pan 1</p>	<p>15 Festivo</p>	<p>16 700 Kcal 31 Gr 36 Prot 60 HC 1,6 AGS Día internacional del celiaico</p> <p>Crema de patata, puerro y zanahoria Filete de pollo en salsa con lechuga y maíz Yogur 2</p>
<p>19 683 Kcal 27 Gr 29 Prot 57 HC 0,0 AGS Lentejas eco. estof.c/pimientos y cebolla 1T T</p> <p>Bacalao al horno con verduritas 4 Fruta Pan Integral 1</p>	<p>20 683 Kcal 35 Gr 17 Prot 31 HC 5,5 AGS Panaché de verduras</p> <p>Magro de cerdo en su jugo con champiñones Fruta Pan 1</p>	<p>21 640 Kcal 30 Gr 27 Prot 56 HC 0,0 AGS Macarrones con tomate y queso 1-2-3T-8T-11T</p> <p>Merluza alicantina(con perejil y ajo) con jardinera 4-5T-6T Fruta Pan 1</p>	<p>22 677 Kcal 28 Gr 18 Prot 53 HC 1,7 AGS Puré de calabaza y calabacin</p> <p>Jamonicitos de pollo en pepitoria c/cachelos Fruta Pan 1</p>	<p>23 609 Kcal 18 Gr 24 Prot 62 HC 3,4 AGS T Canelones de atún gratinados con bechamel 1-2-3T-4-5T-6T-8T-11T</p> <p>Tortilla de calabacin c/dados de zanahoria 3 Yogur 2 Pan 1</p>
<p>26 626 Kcal 24 Gr 14 Prot 59 HC 0,0 AGS Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lacón al horno con jardinera Fruta Pan Integral 1</p>	<p>27 649 Kcal 32 Gr 29 Prot 83 HC 2,4 AGS Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3T-8T-11T T Cocido de garbanzos,chorizo,temera,pollo y verdura</p> <p>Fruta Pan 1</p>	<p>28 606 Kcal 25 Gr 23 Prot 46 HC 24,771,5 AGS Guisantes rehogados</p> <p>Ragout de pavo en su jugo con patatas Fruta Pan 1</p>	<p>29 699 Kcal 31 Gr 35 Prot 79 HC 1,1 AGS Coditos a la napolitana 1-3T-8T-11T</p> <p>Salmón en su jugo con ensalada 4 Fruta Pan 1</p>	<p>30 680 Kcal 27 Gr 18 Prot 38 HC 1,7 AGS Patatas guisadas con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta de ternera en su jugo c/zanahoria 8 Yogur 2 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** Temporal

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 NAO5 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