

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

Festivo

2

Festivo

5 634 Kcal 43 Gr 22 Prot 48 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con verduras

Albóndigas de ternera y pollo c/salsa de tomate 1-8-13

Fruta

Pan Integral 1

6 684 Kcal 27 Gr 26 Prot 74 HC 0,2 AGS

Macarrones al pomodoro 1-3T-8T-11T

Bacalao en su jugo con zanahoria 4

Fruta

Pan 1

7 702 Kcal 22 Gr 8 Prot 47 HC 14,2 AGS

Menestra de verduras al ajo arriero

Tortilla de patata con lechuga y maíz 3

Fruta

Pan 1

8 612 Kcal 27 Gr 26 Prot 42 HC 0,2 AGS

Alubias blancas estofadas con hortalizas

Filete de merluza al pil pil c/rod de tomate 4-5T-6T

Fruta

Pan 1

9 687 Kcal 26 Gr 27 Prot 54 HC 1,6 AGS

Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T

Estofado de pollo con verduras

Yogur 2

Pan 1

12 696 Kcal 34 Gr 27 Prot 96 HC 4.955,0 AGS

Fideua de verduras 1-3T-8T-11T

Boquerones en tempura con guisantes 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T

Fruta

Pan Integral 1

13 659 Kcal 22 Gr 6 Prot 35 HC 1,9 AGS

Judías verdes rehogadas

Tortilla española con zanahoria baby 3

Fruta

Pan 1

14 677 Kcal 27 Gr 22 Prot 83 HC 0,7 AGS

Jornada gastronómica San Isidro

Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura

Postre especial

Pan 1

15

FESTIVO

16 700 Kcal 31 Gr 36 Prot 60 HC 1,6 AGS

Día internacional del celiaco

Crema de patata, puerro y zanahoria

Filete de pollo en salsa con lechuga y maíz

Yogur 2

19 683 Kcal 27 Gr 29 Prot 57 HC 0,0 AGS

Lentejas eco. estof.c/pimientos y cebolla 1T

Bacalao al horno con verduritas 4

Fruta

Pan Integral 1

20 654 Kcal 29 Gr 8 Prot 40 HC 3,2 AGS

Panaché de verduras

Tortilla de patata 3

Fruta

Pan 1

21 614 Kcal 27 Gr 24 Prot 57 HC 0,0 AGS

Macarrones con salsa de tomate 1-3T-8T-11T

Merluza alicantina (con perejil y ajo) con jardinera 4-5T-6T

Fruta

Pan 1

22 677 Kcal 28 Gr 18 Prot 53 HC 1,7 AGS

Puré de calabaza y calabacín

Jamonicos de pollo en pepitoria c/cachelos

Fruta

Pan 1

23 609 Kcal 18 Gr 24 Prot 62 HC 3,4 AGS

Canelones de atún gratinados con bechamel 1-2-3T-4-5T-6T-8T-11T

Tortilla de calabacín c/dados de zanahoria 3

Yogur 2

Pan 1

26 670 Kcal 23 Gr 4 Prot 57 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate

Tortilla francesa 3

Fruta

Pan Integral 1

27 677 Kcal 27 Gr 22 Prot 83 HC 0,7 AGS

Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos, pollo, ternera y verdura

Fruta

Pan 1

28 606 Kcal 25 Gr 23 Prot 46 HC 24.771,5 AGS

Guisantes rehogados

Ragout de pavo en su jugo con patatas

Fruta

Pan 1

29 699 Kcal 31 Gr 35 Prot 79 HC 1,1 AGS

Coditos a la napolitana 1-3T-8T-11T

Salmón en su jugo con ensalada 4

Fruta

Pan 1

30 657 Kcal 37 Gr 32 Prot 35 HC 7,0 AGS

Patatas guisadas con hortalizas

Hamburguesa de ternera y pollo c/zanahoria 1-8-13

Yogur 2

Pan 1

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-Altramucos



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



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

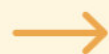
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

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