

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



1

Festivo

2

Festivo

5

666 Kcal 34 Gr 14 Prot 38 HC 0,0 AGS

Patatas guisadas con verduras

Albóndigas mixtas de ternera c/salsa de tomate 8

Fruta

Pan Integral 1

6

615 Kcal 26 Gr 24 Prot 60 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten al pomodoro

Bacalao en su jugo con zanahoria 4

Fruta

Pan 1

7

639 Kcal 24 Gr 16 Prot 39 HC 0,1 AGS

Menestra de verduras al ajo arriero

Filete de sajonia al homo con lechuga y maíz

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

649 Kcal 25 Gr 30 Prot 67 HC 1,8 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Estofado de pollo con verduras

Yogur 2

Pan 1

12

632 Kcal 26 Gr 27 Prot 72 HC 4.954,0 AGS

Pasta sin gluten con verduras.

Filete de bacalao en salsa verde con guisantes 4

Fruta

Pan Integral 1

13

687 Kcal 24 Gr 15 Prot 28 HC 0,0 AGS

Judías verdes rehogadas

Pavo al homo c/zanahoria

Fruta

Pan 1

14

683 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 2,4 AGS

Jornada gastronómica San Isidro

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos,chorizo,temera,pollo 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 homo con verduritas 4

Fruta

Pan Integral 1

20

683 Kcal 35 Gr 17 Prot 31 HC 5,5 AGS

Panaché de verduras

Magro de cerdo en su jugo con champiñones

Fruta

Pan 1

21

609 Kcal 26 Gr 24 Prot 59 HC 0,0 AGS

Pasta sin gluten con tomate

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

691 Kcal 34 Gr 21 Prot 49 HC 1,6 AGS

Olla de frijoles (judías pintas con verduras) new

Salchichas de pavo al homo con zanahoria 8

Yogur 2

Pan 1

26

626 Kcal 24 Gr 14 Prot 59 HC 0,0 AGS

Arroz con salsa de tomate

Lacón al homo con jardinera

Fruta

Pan Integral 1

27

683 Kcal 31 Gr 28 Prot 95 HC 2,4 AGS

Sopa de fideos sin gluten

Cocido de garbanzos,chorizo,temera,pollo 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

666 Kcal 30 Gr 28 Prot 59 HC 1,1 AGS

Pasta sin gluten a la napolitana

Salmon en su jugo con ensalada 4

Fruta

Pan 1

30

680 Kcal 27 Gr 18 Prot 38 HC 1,7 AGS

Patatas guisadas con hortalizas

Hamburguesa mixta de ternera en su jugo c/zanahoria 8

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-Altramuces



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

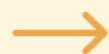
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



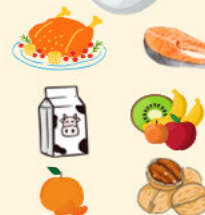
Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



POSTRES

Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

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

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.

