

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**

6 684 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**

7 602 Kcal 22 Gr 8 Prot 47 HC 14,2 AGS
Menestra de verduras al ajo arriero **T**

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 **T**

Filete de merluza al pil pil c/rod de tomate **4-5T-6T**
Fruta
Pan **1**

9 671 Kcal 26 Gr 33 Prot 41 HC 0,3 AGS
Sopa de estrellas **1-3T-8T-11T**

Estofado de pollo con verduras
Yogur de soja **1T-8-9T**
Pan **1**

12 687 Kcal 27 Gr 29 Prot 82 HC 5,780,0 AGS
Fideuà de verduras **1-3T-8T-11T**

Filete de bacalao en salsa verde con guisantes **4**
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**

14 649 Kcal 32 Gr 29 Prot 83 HC 2,4 AGS
Día internacional del celíaco
T Sopa de cocido con fideos ecológicos **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos,chorizo,temera,pollo y verdura

Postre especial
Pan **1**

15
Festivo

16 656 Kcal 32 Gr 37 Prot 45 HC 0,1 AGS
Día internacional del celíaco
Crema de patata, puerro y zanahoria
Filete de pollo en salsa con lechuga y maíz
Yogur de soja **1T-8-9T**

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**

20 683 Kcal 35 Gr 17 Prot 31 HC 5,5 AGS
Panaché de verduras

Magro de cerdo en su jugo con champiñones
Fruta
Pan **1**

21 614 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 77 Kcal 28 Gr 18 Prot 53 HC 1,7 AGS
Puré de calabaza y calabacín

Jamoncitos de pollo en pepitoria c/cachelos
Fruta
Pan **1**

23 612 Kcal 20 Gr 18 Prot 38 HC 1,2 AGS
T Olla de frijoles (judías pintas con verduras) **new**

Tortilla de calabacín c/dados de zanahoria **3**
Yogur de soja **1T-8-9T**
Pan **1**

26 626 Kcal 24 Gr 14 Prot 59 HC 0,0 AGS
Arroz con salsa de tomate
Lacón al horno con jardinera

Fruta
Pan Integral **1**

27 649 Kcal 32 Gr 29 Prot 83 HC 2,4 AGS
Sopa de cocido con fideos ecológicos **1-3T-8T-11T**
Cocido de garbanzos,chorizo,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**

29 699 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**

30 636 Kcal 27 Gr 19 Prot 24 HC 0,2 AGS
Patatas guisadas con hortalizas
Hamburguesa mixta de ternera en su jugo c/zanahoria **8**
Yogur de soja **1T-8-9T**
Pan **1**

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten

2-Leche **Proximidad**

3-Huevo **Integral**

4-Pescado **Ecológico**

5-Crustáceos **new** Producto nuevo

6-Moluscos **T** Temporada

7-Cacahuete

8-Soja

9-Frutos Secos

10-Apio

11-Mostaza

12-Sésamo

13-Sulfitos

14-Altramucos

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