

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Crema de zanahoria Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 565 Kcal 24,9g Prot 23,2g Lip 48,7g	2 Alubias pintas guisadas Croquetas y empanadillas de atún Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4) 872 Kcal 31,8g Prot 31,9g Lip 123,3g	3 Patatas guisadas con magro Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 1, 4, 7, 3, 6) 634 Kcal 34,9g Prot 13,4g Lip 75,6g	4 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6) 593 Kcal 31,8g Prot 15,4g Lip 74,1g
7	Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 628 Kcal 38,3g Prot 24,2g Lip 65,3g	8 Fideúa de atún Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 4, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 30g Prot 20,3g Lip 71,4g Hc	9 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 712 Kcal 34,9g Prot 27,5g Lip 79,5g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Bacalao a la vizcaína Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 3, 6) 639 Kcal 32,7g Prot 14,7g Lip 77g Hc	11 Crema de calabaza Nuggets de pollo caseros Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (14, 1, 3) 508 Kcal 31,3g Prot 10,3g Lip 64,1g
14	Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 552 Kcal 42,6g Prot 16,4g Lip 55g Hc	15 Arroz con salsa de tomate Huevo frito con chorizo Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 6, 7, 14, 1) 808 Kcal 26,9g Prot 31,9g Lip 92,4g	16 Sopa de ave con fideos Ragout de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7) 805 Kcal 38,1g Prot 27g Lip 94,1g Hc	17 Coditos a la carbonara Palometa con tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 4, 3) 729 Kcal 38,1g Prot 18,5g Lip 75,2g	18 Garbanzos guisados con chorizo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3) 760 Kcal 35,7g Prot 31,8g Lip 67,2g
21	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 796 Kcal 20,6g Prot 22,2g Lip 88,2g	22 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) 760 Kcal 37,6g Prot 29,6g Lip 77,4g	23 Paella valenciana Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 3, 6) 523 Kcal 11,8g Prot 17,5g Lip	24 Cazuela de patatas con rape Fajita de pollo y verduras Calabacín a la plancha Yogur sabor Pan (4, 1, 7, 3, 6) 625 Kcal 30,2g Prot 16,3g Lip	25 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Lasaña de atún Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6, 7, 3) 415 Kcal 19,8g Prot 8,8g Lip 65,1g Hc
28	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Longanizas frescas al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 680 Kcal 20g Prot 26,5g Lip 84,3g Hc	29 Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 3, 6) 752 Kcal 34,6g Prot 20,3g Lip 87,9g	30 Alubias blancas guisadas San Jacobo Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1, 3) 834 Kcal 28,7g Prot 31,6g Lip 97,1g	31 Crema de calabaza Huevo frito con chorizo Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (14, 3, 6, 7, 1) 600 Kcal 20,8g Prot 28,4g Lip 59,4g	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas y supervisado por la Dirección del centro.
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/Quendo, 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)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

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

