

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Crema de zanahorias Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 512 Kcal 24,9g Prot 17,2g Lip 48,7g	2 Alubias pintas con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 563 Kcal 34,4g Prot 18,3g Lip 76,6g	3 Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 501 Kcal 28,4g Prot 12,8g Lip 52,6g	4 *Macarrones con tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 568 Kcal 28,2g Prot 12,8g Lip 80,1g
7 Lentejas estofadas Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 480 Kcal 23,2g Prot 26,5g Lip 36g Hc	8 Fideuá de verduras Revuelto de pavo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 668 Kcal 20,2g Prot 16,6g Lip 78,9g	9 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 594 Kcal 29,7g Prot 16,3g Lip 80,8g	10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 656 Kcal 28g Prot 29,4g Lip 56,7g Hc	11 Crema de calabaza Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 451 Kcal 27,2g Prot 12,1g Lip 50,8g
14 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 562 Kcal 41,3g Prot 18,2g Lip 55g Hc	15 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 743 Kcal 23,8g Prot 26,3g Lip 92g Hc	16 Sopa de ave Ragout de ternera en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 574 Kcal 32,5g Prot 22,9g Lip 53,2g	17 Espirales con champiñón Filete de cerdo en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan (7, 1, 3, 6) 659 Kcal 28,5g Prot 17,8g Lip 78,5g	18 Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 545 Kcal 31g Prot 17,6g Lip 65,5g Hc
21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Tortilla de patata Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 670 Kcal 16,5g Prot 21,4g Lip 64,7g	22 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 641 Kcal 32,3g Prot 18,4g Lip 78,7g	23 Paella valenciana Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 586 Kcal 27,6g Prot 11,9g Lip	24 Patatas con verduras Pollo salteado Calabacín a la plancha Yogur sabor Pan (7, 1, 3, 6) 688 Kcal 31,1g Prot 15,3g Lip	25 Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 363 Kcal 20,4g Prot 14,8g Lip 35,2g
28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 688 Kcal 25,1g Prot 24,1g Lip 88,2g	29 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan (7, 1, 3, 6) 661 Kcal 29,8g Prot 16,4g Lip 79,6g	30 Alubias blancas con verduras Cinta de lomo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 616 Kcal 33,1g Prot 16g Lip 72,7g Hc	31 Crema de calabaza Huevo frito Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (14, 3, 1, 6) 535 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip 59,1g	



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

