

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) <b>416 Kcal 18,9g Prot 14,9g Lip 41,5g</b>	<b>2</b> Puré de alubias pintas Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6, 7) <b>601 Kcal 22,3g Prot 20,1g Lip 90,7g</b>	<b>3</b> Patatas con magro Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan (1, 4, 14, 7, 3, 6) <b>620 Kcal 33,6g Prot 16,3g Lip 66g Hc</b>	<b>4</b> Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral (1, 14, 3) <b>569 Kcal 31,5g Prot 15,5g Lip 68,8g</b>
<b>7</b> Lentejas estofadas Lacón a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1, 3) <b>222 Kcal 4g Prot 6,7g Lip 35g Hc</b>	<b>8</b> Fideuá de pollo y verdura Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>590 Kcal 24,8g Prot 17g Lip 59,2g Hc</b>	<b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>411 Kcal 22,6g Prot 13,6g Lip 48,9g</b>	<b>10</b> Guiso de patatas y judías verdes Merluza en salsa de tomate Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 4, 7, 1, 3, 6) <b>555 Kcal 28,9g Prot 13,5g Lip 64,9g</b>	<b>11</b> Crema de zanahoria Nuggets de pollo caseros Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6) <b>459 Kcal 20,2g Prot 8,8g Lip 68,3g Hc</b>
<b>14</b> Crema de judías verdes Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>367 Kcal 25,5g Prot 10,7g Lip 41,1g</b>	<b>15</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral (3, 14, 1) <b>540 Kcal 14,3g Prot 16,5g Lip 65,4g</b>	<b>16</b> Sopa de ave con fideos Ragout de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3) <b>754 Kcal 33,2g Prot 22,2g Lip 97,4g</b>	<b>17</b> Coditos a la napolitana con queso Merluza en salsa de tomate Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 3, 6) <b>780 Kcal 38,2g Prot 13,5g Lip 100,7g</b>	<b>18</b> Puré de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6, 7) <b>470 Kcal 24,4g Prot 16,3g Lip 56,9g</b>
<b>21</b> Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>612 Kcal 15,7g Prot 21,9g Lip 56,6g</b>	<b>22</b> Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>458 Kcal 25,3g Prot 15,7g Lip 46,7g</b>	<b>23</b> Paella valenciana Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 14, 6) <b>546 Kcal 23,9g Prot 12,8g Lip</b>	<b>24</b> Cazuela de patatas con rape Calabacín a la plancha Filete de pollo guisado Yogur sabor Pan (4, 1, 7, 3, 6) <b>885 Kcal 27,7g Prot 13,2g Lip</b>	<b>25</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta del tiempo Pan (6, 14, 1, 4, 3, 7) <b>325 Kcal 15,1g Prot 11,4g Lip 38,7g</b>
<b>28</b> Arroz de verduras Pollo troceado en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>583 Kcal 21,6g Prot 10g Lip 94,3g Hc</b>	<b>29</b> Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 3, 6) <b>617 Kcal 26,5g Prot 10,6g Lip 85,8g</b>	<b>30</b> Puré de alubias blancas San Jacobo Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 3) <b>711 Kcal 22,8g Prot 24,7g Lip 87,2g</b>	<b>31</b> Crema de calabaza Tortilla francesa Patatas fritas Gelatina de fresa Pan (14, 3, 1, 6) <b>437 Kcal 10,9g Prot 15,2g Lip 42,1g</b>	



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