

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 389 Kcal 14,3g Prot 12,3g Lip 52,3g	2	Puré de alubias pintas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 547 Kcal 30,7g Prot 13,4g Lip 84,3g	3	Patatas con magro Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 467 Kcal 24,8g Prot 12,9g Lip 53,3g	4	*Macarrones con tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 589 Kcal 26,3g Prot 12,3g Lip 88,8g
7	Lentejas estofadas Lacón a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14) 242 Kcal 2g Prot 6,2g Lip 43,7g Hc	8	Fideuá Merluza al horno Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 546 Kcal 27,4g Prot 8,9g Lip 87,7g Hc	9	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 460 Kcal 32,6g Prot 6,9g Lip 61,1g Hc	10	Guiso de patatas y judías verdes Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 397 Kcal 21,8g Prot 5,6g Lip 60,9g Hc	11	Crema de zanahoria Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14) 354 Kcal 14,1g Prot 7,6g Lip 53,5g Hc
14	Crema de judías verdes Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 505 Kcal 21,2g Prot 17,6g Lip 63,6g	15	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 526 Kcal 25,9g Prot 11,1g Lip 78,6g	16	Sopa de ave Filete de pavo al limón Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 465 Kcal 26,5g Prot 10g Lip 62,9g Hc	17	*Macarrones con tomate Merluza en salsa de tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 554 Kcal 23,2g Prot 7,4g Lip 92,5g Hc	18	Puré de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 537 Kcal 24,2g Prot 14,5g Lip 77,2g
21	Crema de verduras frescas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo (14) 357 Kcal 19,3g Prot 15g Lip 28,5g Hc	22	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 460 Kcal 32,6g Prot 6,9g Lip 61,1g Hc	23	Paella valenciana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 599 Kcal 25g Prot 12,3g Lip 94,4g	24	Calabacín a la plancha Cazuela de patatas con rape Filete de pollo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 1) 883 Kcal 23,9g Prot 10,7g Lip 67g	25	Lentejas estofadas Merluza en salsa Tomate aliñado con orégano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 14, 1, 4) 317 Kcal 12,7g Prot 7,6g Lip 47,9g Hc
28	Arroz de verduras Pollo troceado en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 477 Kcal 15,5g Prot 8,7g Lip 79,5g Hc	29	*Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4) 509 Kcal 16,1g Prot 5,4g Lip 90,6g Hc	30	Puré de alubias blancas Lacón a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 724 Kcal 32,3g Prot 20,3g Lip 90,1g	31	Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 464 Kcal 19,1g Prot 11,6g Lip 64,4g		



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

