

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Crema de zanahorias Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>485 Kcal 20,3g Prot 14,6g Lip 59,6g</b></p>	<p>2 Alubias pintas con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>584 Kcal 32,4g Prot 17,8g Lip 85,3g</b></p>	<p>3 Patatas guisadas con magro Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>495 Kcal 26,1g Prot 10g Lip 67,3g Hc</b></p>	<p>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) <b>589 Kcal 26,3g Prot 12,3g Lip 88,8g</b></p>
<p>7 Lentejas estofadas Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>501 Kcal 21,2g Prot 26,1g Lip 44,7g</b></p>	<p>8 *Fideuá de atún Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>638 Kcal 28,6g Prot 18,4g Lip 87,2g</b></p>	<p>9 Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>454 Kcal 32,6g Prot 9g Lip 56,3g Hc</b></p>	<p>10 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Merluza al perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) <b>468 Kcal 21,6g Prot 11,7g Lip 62,7g</b></p>	<p>11 Crema de calabaza Tiras de pollo aliñadas Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>472 Kcal 25,2g Prot 11,6g Lip 59,5g</b></p>
<p>14 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>583 Kcal 39,3g Prot 17,8g Lip 63,7g</b></p>	<p>15 Arroz con salsa de tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>744 Kcal 24,9g Prot 20,5g Lip 111,1g</b></p>	<p>16 Sopa de ave Filete de pavo al limón Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>465 Kcal 26,5g Prot 10g Lip 62,9g Hc</b></p>	<p>17 Espirales con champiñón Palometa con tomate Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>618 Kcal 27,7g Prot 11,1g Lip 89,1g</b></p>	<p>18 Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>566 Kcal 29,1g Prot 17,1g Lip 74,2g</b></p>
<p>21 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo al ajillo Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>518 Kcal 20,8g Prot 14,5g Lip 60,5g</b></p>	<p>22 Sopa de ave Filete de pavo en salsa Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos <b>462 Kcal 26,8g Prot 10,1g Lip 60,7g</b></p>	<p>23 Paella valenciana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>612 Kcal 25g Prot 13,8g Lip 94,3g</b></p>	<p>24 Cazuela de patatas con rape Pollo salteado Calabacín a la plancha Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>588 Kcal 27,6g Prot 12,9g Lip</b></p>	<p>25 Lentejas estofadas Atún con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4, 6) <b>343 Kcal 14,7g Prot 8,1g Lip 49g Hc</b></p>
<p>28 Arroz con verduras Salchichas de pollo y pavo al grill Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>709 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 96,9g</b></p>	<p>29 Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>592 Kcal 21,8g Prot 8,1g Lip 95,1g Hc</b></p>	<p>30 Alubias blancas con verduras Cinta de lomo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>637 Kcal 31,2g Prot 15,5g Lip 81,4g</b></p>	<p>31 Crema de calabaza Filete de pavo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>501 Kcal 20,1g Prot 11,7g Lip 72,1g</b></p>	



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

