

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz mexicano Lomo salteado Nachos Yogur sabor Pan sin alérgenos (6, 7)  724 Kcal 26,3g Prot 17,8g Lip 103,5g	5 Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)  769 Kcal 39g Prot 12,9g Lip 86,1g Hc	6 Espirales con tomate Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14)  639 Kcal 26,1g Prot 17,3g Lip 88,5g	7 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14)  756 Kcal 32,2g Prot 30,4g Lip 83,4g	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14)  537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7)  648 Kcal 19,5g Prot 20,3g Lip 79,6g	12 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)  743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  635 Kcal 31,2g Prot 24,9g Lip 82,4g	14 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3)  733 Kcal 19,3g Prot 18,1g Lip 77,3g	15 Garbanzos hortelana Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  598 Kcal 31,4g Prot 13,6g Lip 76,5g
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  644 Kcal 14,9g Prot 21g Lip 69,3g Hc	19 Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14)  756 Kcal 32,2g Prot 30,4g Lip 83,4g	20 Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14)  758 Kcal 27,9g Prot 21,9g Lip	21 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 4)  769 Kcal 33,5g Prot 9,1g Lip 88,3g	22 Arroz con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  861 Kcal 57,8g Prot 35,4g Lip 91,9g
25	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  729 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 87,9g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc	27 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)  665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g	29 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 7)  803 Kcal 28,3g Prot 10,1g Lip 84,1g



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: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366  
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

