

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 12, 3) 875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas guisadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3) 722 Kcal 40,8g Prot 13,4g Lip 71,4g</p>	<p>6</p> <p>Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14, 3) 617 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 73,2g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 764 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 77,4g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan (4, 3, 14, 7, 1, 6) 531 Kcal 20,4g Prot 14,8g Lip 48,1g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 3) 602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 697 Kcal 21,7g Prot 24,7g Lip 92,6g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 588 Kcal 33g Prot 25,4g Lip 67,6g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 686 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip 62,6g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos hortelana Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan integral (14, 1, 4, 7, 3) 687 Kcal 29,9g Prot 21,6g Lip 81,9g</p>
<p>18</p> <p>Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1) 619 Kcal 19,1g Prot 22,2g Lip 56g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 764 Kcal 37,8g Prot 26,9g Lip 77,4g</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 7, 14, 3, 6) 715 Kcal 31,8g Prot 22,3g Lip</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 722 Kcal 35,3g Prot 9,6g Lip 73,6g</p>	<p>22</p> <p>Arroz al horno Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 911 Kcal 68,1g Prot 38,3g Lip 83,3g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4, 6) 698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 625 Kcal 28,5g Prot 16g Lip 52,3g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Entremeses variados Ensalada variada Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 6, 7, 1, 3) 520 Kcal 16g Prot 13g Lip 80,7g Hc</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 650 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 52,7g</p>	<p>29</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan integral (1, 4, 7, 3) 757 Kcal 30,8g Prot 10,9g Lip 68,5g</p>



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz mexicano Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)</p> <p>683 Kcal 24,2g Prot 16g Lip 107g Hc</p>	<p>5</p> <p>Lentejas guisadas Merluza con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)</p> <p>769 Kcal 39g Prot 12,9g Lip 86,1g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>599 Kcal 25,7g Prot 15,7g Lip 85,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>811 Kcal 36g Prot 26,4g Lip 92,2g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 3, 14, 7)</p> <p>578 Kcal 18,6g Prot 14,3g Lip 62,8g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7)</p> <p>648 Kcal 19,5g Prot 20,3g Lip 79,6g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>635 Kcal 31,2g Prot 24,9g Lip 82,4g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3)</p> <p>733 Kcal 19,3g Prot 18,1g Lip 77,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos hortelana Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>598 Kcal 31,4g Prot 13,6g Lip 76,5g</p>
<p>18</p> <p>Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>644 Kcal 14,9g Prot 21g Lip 69,3g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos Puchero Valenciano completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>811 Kcal 36g Prot 26,4g Lip 92,2g Hc</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con queso y orégano Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 14)</p> <p>762 Kcal 30g Prot 21,9g Lip 106,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 4)</p> <p>769 Kcal 33,5g Prot 9,1g Lip 88,3g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con magro Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>928 Kcal 64,3g Prot 37,6g Lip 91,1g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>729 Kcal 32,6g Prot 11,7g Lip 87,9g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Entremeses variados Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>552 Kcal 12,6g Prot 11,7g Lip 95,5g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 4, 7)</p> <p>803 Kcal 28,3g Prot 10,1g Lip 84,1g</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: 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>745 Kcal 32,5g Prot 29,7g Lip 84g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14, 7)</p> <p>578 Kcal 18,6g Prot 14,3g Lip 62,8g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 6, 7)</p> <p>601 Kcal 17,8g Prot 20g Lip 70,4g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4, 7)</p> <p>585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3)</p> <p>643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>745 Kcal 32,5g Prot 29,7g Lip 84g Hc</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con magro Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>928 Kcal 64,3g Prot 37,6g Lip 91,1g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Entremeses variados Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14)</p> <p>552 Kcal 12,6g Prot 11,7g Lip 95,5g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 7)</p> <p>532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g Hc</p>



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>745 Kcal 32,5g Prot 29,7g Lip 84g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 14, 7)</p> <p>688 Kcal 32,1g Prot 28g Lip 62,8g Hc</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 6, 7, 1)</p> <p>645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4, 7)</p> <p>585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de puchero de garbanzos Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>745 Kcal 32,5g Prot 29,7g Lip 84g Hc</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>553 Kcal 21g Prot 18,7g Lip 70,4g</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>770 Kcal 30,6g Prot 11,9g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con magro Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>928 Kcal 64,3g Prot 37,6g Lip 91,1g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Entremeses variados Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14)</p> <p>552 Kcal 12,6g Prot 11,7g Lip 95,5g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 7)</p> <p>532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g Hc</p>



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, pudiendo alternar con pan integral.





UN VIAJE POR LA COMIDA DE

México



Arroz Mexicano

Empanaditas de picadillo

al queso

Nachos

Gelatina de Fresa



algadi educa

