

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Crema de calabaza Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 6) 680 Kcal 34,3g Prot 17g Lip 76,1g Hc	<b>2</b> Macarrones con tomate Hamburguesa mixta a la plancha Salteado campestre de verduras Fruta del tiempo Pan (1, 6) 533 Kcal 17,9g Prot 18,9g Lip 64,8g	<b>3</b> Puré de alubias blancas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 6) 606 Kcal 32,8g Prot 12,5g Lip 77,2g	<b>4</b> Sopa de puchero de garbanzos Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan (1, 6, 7, 14) 544 Kcal 15,4g Prot 19g Lip 62,5g Hc
<b>7</b> Fideuá de pollo y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 511 Kcal 18,7g Prot 19,5g Lip 62,6g	<b>8</b> Lentejas guisadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4) 633 Kcal 26g Prot 24g Lip 65,8g Hc	<b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 411 Kcal 22,6g Prot 13,6g Lip 48,9g	<b>10</b> Crema de judías verdes San Jacobo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 580 Kcal 15,1g Prot 21,3g Lip 79g Hc	<b>11</b> Crema de zanahoria Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 6) 534 Kcal 23g Prot 11g Lip 66,8g Hc
<b>14</b> Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 6) 462 Kcal 11,8g Prot 15,6g Lip 66,6g	<b>15</b> Puré de alubias blancas Tortilla francesa Patatas fritas Yogur sabor Pan (14, 3, 7, 1, 6) 726 Kcal 26g Prot 21,4g Lip 67,2g Hc	<b>16</b> Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan (1, 6) 528 Kcal 13,5g Prot 10,6g Lip 69,9g	<b>17</b> Crema de calabacín Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 576 Kcal 31,1g Prot 8,9g Lip 70,9g Hc	<b>18</b> Coditos a la napolitana con queso Merluza en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 14, 6) 645 Kcal 26,8g Prot 12,9g Lip 77g Hc
<b>21</b> Crema de calabaza Lomo de sajonia plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1) 457 Kcal 22,6g Prot 15,1g Lip 52,8g	<b>22</b> Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) 486 Kcal 25,5g Prot 15,8g Lip 47,1g	<b>23</b> Arroz tres delicias Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) 594 Kcal 23,8g Prot 12,8g Lip	<b>24</b> Espirales con salsa de tomate y chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 3, 14) 802 Kcal 23,2g Prot 29,4g Lip	<b>25</b> Lentejas estofadas Pollo salteado Patatas chips Yogur sabor Pan (6, 14, 7, 1) 569 Kcal 34,5g Prot 15,7g Lip 59,6g
<b>28</b> Arroz de verduras Pollo troceado en salsa Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6) 583 Kcal 21,6g Prot 10g Lip 94,3g Hc	<b>29</b> Macarrones con tomate Merluza a la andaluza casera Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 4, 7, 6) 773 Kcal 34,8g Prot 16,5g Lip 92,9g	<b>30</b> Puré de alubias blancas Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 651 Kcal 23,2g Prot 19,2g Lip 68,9g	<b>31</b> Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Gelatina de fresa Pan (14, 1, 6) 332 Kcal 13,8g Prot 11,8g Lip 36,3g	



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