

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
4	JORNADA GASTRONOMICA MEXICANA Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 3, 7) 875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g	5	Crema de puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 678 Kcal 13,6g Prot 20,8g Lip 52,2g	6	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 651 Kcal 29,6g Prot 24,1g Lip 74,7g	7	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	8	Lentejas guisadas Varitas de merluza Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan (6, 7, 14, 1, 4, 3) 793 Kcal 39,1g Prot 32,6g Lip 94g Hc	11	Crema de calabacín Salchichas de pollo y pavo al grill Cuscús Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 650 Kcal 24,9g Prot 23,9g Lip 64,1g	12	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) 738 Kcal 23,8g Prot 26,5g Lip 89,1g	13	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 666 Kcal 31,9g Prot 25,3g Lip 66,5g	14	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14, 6) 688 Kcal 21,1g Prot 21,5g Lip 61,4g	15	Garbanzos hortelana Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan (14, 1, 3, 4, 7, 6) 701 Kcal 40,2g Prot 18,4g Lip 68,2g	18	Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta del tiempo (14, 3, 6, 1) 634 Kcal 18,1g Prot 22,1g Lip 61,9g	19	Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 31,6g Prot 25,9g Lip 71,2g	20	Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan (1, 14, 3, 6) 726 Kcal 29,9g Prot 23,5g Lip	21	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza casera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 767 Kcal 35,9g Prot 12,7g Lip	22	Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 747 Kcal 62,9g Prot 39,4g Lip 76,1g	25	Lentejas estofadas Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) 740 Kcal 31,9g Prot 24,9g Lip 88,1g	26	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) 666 Kcal 30,5g Prot 17,8g Lip 48,8g	27	*Paella valenciana Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 686 Kcal 20,3g Prot 27,9g Lip 85,7g	28	Coditos con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 3, 4, 14, 6) 748 Kcal 33,4g Prot 15,6g Lip 77,9g	29	Crema de zanahoria Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 3, 6) 590 Kcal 9,3g Prot 11,4g Lip 48,5g Hc



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/Oquendo, 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

