

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>577 Kcal 24,4g Prot 15,2g Lip 81,2g</b>	5 Lentejas estofadas Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) <b>408 Kcal 19,5g Prot 8,4g Lip 35,7g Hc</b>	6 Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 3, 6) <b>602 Kcal 27,1g Prot 9,7g Lip 70g Hc</b>	7 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) <b>597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g</b>	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Zanahoria baby Fruta del tiempo Pan (4, 3, 1, 6) <b>506 Kcal 18,6g Prot 13g Lip 54,7g Hc</b>
11	Crema de verduras frescas Roti de pollo asado con salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 6, 7, 1, 3) <b>531 Kcal 18,9g Prot 20,4g Lip 50,7g</b>	12 Arroz con zanahoria y calabacín Huevo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) <b>610 Kcal 20,1g Prot 18,7g Lip 79,7g</b>	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>502 Kcal 33,4g Prot 15,5g Lip 67,9g</b>	14 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) <b>555 Kcal 33g Prot 18,9g Lip 54,7g Hc</b>	15 Garbanzos con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral (14, 4, 1, 3) <b>595 Kcal 30,6g Prot 12,4g Lip 61,6g</b>
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 3, 6, 1) <b>451 Kcal 15,9g Prot 13,4g Lip 42,4g</b>	19 Sopa de ave Morcillo guisado Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) <b>597 Kcal 31,4g Prot 29,4g Lip 46,3g</b>	20 Alubias blancas estofadas Lacón a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>638 Kcal 33,5g Prot 17,2g Lip</b>	21 Espaguetis con verduras Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 6) <b>678 Kcal 28,3g Prot 9,9g Lip 76,8g</b>	22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>772 Kcal 57,5g Prot 34g Lip 80,6g Hc</b>
25	Lentejas estofadas Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 1, 4, 3, 6) <b>437 Kcal 21,1g Prot 8,7g Lip 37,2g Hc</b>	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>538 Kcal 26,9g Prot 12,9g Lip 42,2g</b>	27 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) <b>618 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g</b>	28 Crema de zanahoria Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) <b>356 Kcal 7,3g Prot 8,1g Lip 51,1g Hc</b>	29 Coditos salteados con verduras Merluza al horno Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 6) <b>667 Kcal 25,6g Prot 7,5g Lip 70,1g Hc</b>



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/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



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g	5 Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14, 4) 475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc	6 Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14) 428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g	7 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos  (14, 7) 616 Kcal 27,6g Prot 16,9g Lip 77,1g	8 Cazuela de patatas con rape Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (4, 14) 647 Kcal 30,1g Prot 26,2g Lip 66,3g
11	Crema de verduras frescas Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14, 6, 7, 1) 645 Kcal 19,4g Prot 20,3g Lip 78,9g	12 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos  (14, 7) 882 Kcal 30,1g Prot 18,2g Lip 105g	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14) 536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc	14 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos  (7) 575 Kcal 32,1g Prot 16,9g Lip 56,8g	15 Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14, 4) 544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g
18	Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14) 457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g	19 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos  (14, 7) 616 Kcal 27,6g Prot 16,9g Lip 77,1g	20 Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14) 742 Kcal 32,7g Prot 19,9g Lip 97g	21 Espaguetis con tomate Merluza a la andaluza Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos  (4, 7) 623 Kcal 21g Prot 12,5g Lip 60,1g	22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14) 819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g
25	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (14, 4) 516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos  (14, 7) 713 Kcal 28,8g Prot 17,4g Lip 63,5g	27 *Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (2, 4, 12, 14) 598 Kcal 24,7g Prot 12,6g Lip 93,5g	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos  (14, 7) 738 Kcal 29,9g Prot 19,1g Lip 63,9g	29 *Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  (4) 491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc



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



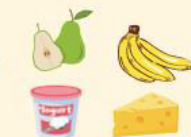
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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 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 Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g 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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>616 Kcal 27,6g Prot 16,9g Lip 77,1g</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 3)</p> <p>498 Kcal 12,1g Prot 12,3g Lip 66,1g</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 Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14, 7)</p> <p>785 Kcal 22g Prot 26,1g Lip 103,8g</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 Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(7)</p> <p>575 Kcal 32,1g Prot 16,9g Lip 56,8g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>564 Kcal 30,7g Prot 12,9g Lip 78,1g</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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>616 Kcal 27,6g Prot 16,9g Lip 77,1g</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>742 Kcal 32,7g Prot 19,9g Lip 97g</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(7)</p> <p>533 Kcal 24,8g Prot 15,3g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>713 Kcal 28,8g Prot 17,4g Lip 63,5g</p>	<p>27</p> <p>Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14)</p> <p>624 Kcal 23,8g Prot 20,9g Lip 114,1g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>738 Kcal 29,9g Prot 19,1g Lip 63,9g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>401 Kcal 23,3g Prot 8,4g Lip 52g Hc</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



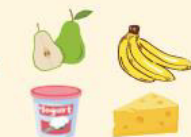
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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
4	Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Nachos Gelatina de fresa Pan (1, 3, 6, 7) <b>715 Kcal 16,5g Prot 20g Lip 95,3g Hc</b>	5 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Merluza guisada con patatas al vapor Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6) <b>641 Kcal 36,8g Prot 7,4g Lip 68,6g Hc</b>	6 Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 14, 3, 6) <b>552 Kcal 27,5g Prot 16,2g Lip 70,9g</b>	7 Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) <b>674 Kcal 36g Prot 21,3g Lip 72g Hc</b>	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 3, 14, 1, 6) <b>490 Kcal 18,3g Prot 13g Lip 51,6g Hc</b>
11	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 7, 3) <b>602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g</b>	12 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) <b>738 Kcal 23,8g Prot 26,5g Lip 89,1g</b>	13 Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) <b>459 Kcal 38,1g Prot 8,6g Lip 67,6g Hc</b>	14 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 6) <b>595 Kcal 35,1g Prot 20,7g Lip 51g Hc</b>	15 Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 4, 3) <b>645 Kcal 27,9g Prot 19,8g Lip 85,4g</b>
18	Acelgas rehogadas (patata y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 3, 1, 6) <b>597 Kcal 16,7g Prot 21,4g Lip 54,6g</b>	19 Sopa de ave con fideos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan (1, 3, 14, 7, 6) <b>674 Kcal 36g Prot 21,3g Lip 72g Hc</b>	20 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Pollo salteado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) <b>590 Kcal 35,2g Prot 10,6g Lip</b>	21 Espaguetis con queso y orégano Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 3, 6) <b>729 Kcal 32g Prot 11,7g Lip 75,3g</b>	22 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) <b>779 Kcal 57,6g Prot 34g Lip 80,1g Hc</b>
25	Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6) <b>698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g</b>	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) <b>666 Kcal 30,5g Prot 17,8g Lip 48,8g</b>	27 *Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) <b>618 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g</b>	28 Crema de zanahoria Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Yogur sabor Pan (14, 1, 7, 3, 6) <b>511 Kcal 24,3g Prot 14g Lip 51g Hc</b>	29 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta de temporada Pan integral (1, 4, 7, 3) <b>673 Kcal 26,4g Prot 7,6g Lip 69,7g Hc</b>



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
4	Arroz mexicano Lomo salteado Nachos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6)  683 Kcal 24,2g Prot 16g Lip 107g Hc	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 al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14)  599 Kcal 25,7g Prot 15,7g Lip 85,6g	7 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)  739 Kcal 29,9g Prot 25,4g Lip 86g Hc	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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)  785 Kcal 22g Prot 26,1g Lip 103,8g	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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 7)  774 Kcal 21,4g Prot 19,9g Lip 73,8g	15 Garbanzos hortelana Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)  557 Kcal 29,3g Prot 11,8g Lip 80g Hc
18	Acelgas rehogadas/crema Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)  729 Kcal 14,9g Prot 21g Lip 69,3g Hc	19 Sopa de cocido Cocido completo (ternera, pollo y cerdo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)  739 Kcal 29,9g Prot 25,4g Lip 86g Hc	20 Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  753 Kcal 33g Prot 19,9g Lip 99g Hc	21 Espaguetis con queso y orégano Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 7, 4)  819 Kcal 32,6g Prot 12,8g Lip	22 Arroz con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)  819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g
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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  713 Kcal 28,8g Prot 17,4g Lip 63,5g	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 Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)  738 Kcal 29,9g Prot 19,1g Lip 63,9g	29 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 7)  761 Kcal 26,2g Prot 8,3g Lip 87,6g Hc



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 con salsa de tomate Lomo salteado Nachos Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>616 Kcal 27,6g Prot 16,9g Lip 77,1g</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>608 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 66,1g Hc</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Roti de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada 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 Filete de pollo al limón Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>882 Kcal 30,1g Prot 18,2g Lip 105g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada 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 Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(7)</p> <p>575 Kcal 32,1g Prot 16,9g Lip 56,8g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>564 Kcal 30,7g Prot 12,9g Lip 78,1g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta de temporada 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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>616 Kcal 27,6g Prot 16,9g Lip 77,1g</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>742 Kcal 32,7g Prot 19,9g Lip 97g</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(7)</p> <p>533 Kcal 24,8g Prot 15,3g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>713 Kcal 28,8g Prot 17,4g Lip 63,5g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>558 Kcal 26g Prot 9,8g Lip 88,5g Hc</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>738 Kcal 29,9g Prot 19,1g Lip 63,9g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>401 Kcal 23,3g Prot 8,4g Lip 52g Hc</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 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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>616 Kcal 27,6g Prot 16,9g Lip 77,1g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14)</p> <p>537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g</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 Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(3, 14, 7)</p> <p>785 Kcal 22g Prot 26,1g Lip 103,8g</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 Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(7)</p> <p>575 Kcal 32,1g Prot 16,9g Lip 56,8g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g</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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>616 Kcal 27,6g Prot 16,9g Lip 77,1g</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>742 Kcal 32,7g Prot 19,9g Lip 97g</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis con tomate Merluza a la andaluza Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 7)</p> <p>623 Kcal 21g Prot 12,5g Lip 60,1g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</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 Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>713 Kcal 28,8g Prot 17,4g Lip 63,5g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 7)</p> <p>738 Kcal 29,9g Prot 19,1g Lip 63,9g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc</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



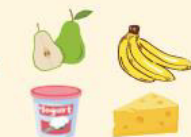
Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



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			
4	Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	5	Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	6	Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	7	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	8	Cazuela de patatas con rape Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)		
11	Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1)	12	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	13	Alubias pintas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	14	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)		
18	Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	19	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	20	Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	21	Espaguetis con tomate Merluza a la andaluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)	22	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)		
25	Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	26	Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	27	*Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)	28	Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	29	*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)		
702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g		475 Kcal 19,8g Prot 6,3g Lip 53,9g Hc		428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g		574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g		647 Kcal 30,1g Prot 26,2g Lip 66,3g			
556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g Hc		840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g		536 Kcal 31,3g Prot 15g Lip 80,5g Hc		534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g		544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g			
457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g		574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g		742 Kcal 32,7g Prot 19,9g Lip 97g		582 Kcal 19g Prot 10,7g Lip 63,6g		819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g			
516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g		672 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc		598 Kcal 24,7g Prot 12,6g Lip 93,5g		696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g		491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g 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: 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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g</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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14)</p> <p>537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 1)</p> <p>556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g 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>(14)</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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g</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 ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>574 Kcal 25,6g Prot 15,1g Lip 80,6g</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>742 Kcal 32,7g Prot 19,9g Lip 97g</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis con tomate Merluza a la andaluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>582 Kcal 19g Prot 10,7g Lip 63,6g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</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 Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc</p>



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### 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 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>Crema de calabacín Merluza guisada con patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>603 Kcal 21,7g Prot 6,4g Lip 66,3g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>547 Kcal 22,4g Prot 11,9g Lip 53,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>644 Kcal 30,1g Prot 28,4g Lip 53,5g</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 3, 14)</p> <p>537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras frescas Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>785 Kcal 22g Prot 26,1g Lip 103,8g</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con pisto Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>506 Kcal 19,3g Prot 19g Lip 56,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>575 Kcal 32,1g Prot 16,9g Lip 56,8g</p>	<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras frescas Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)</p> <p>442 Kcal 20,8g Prot 8,5g Lip 67,9g Hc</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>644 Kcal 30,1g Prot 28,4g Lip 53,5g</p>	<p>20</p> <p>Patatas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>608 Kcal 23,2g Prot 19,3g Lip</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis con tomate Merluza a la andaluza Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 7)</p> <p>592 Kcal 19,9g Prot 11,5g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>
<p>25</p> <p>Sopa de picadillo de pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>536 Kcal 21,9g Prot 11,3g Lip 58,4g</p>	<p>26</p> <p>Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>769 Kcal 28,2g Prot 17,1g Lip 62,4g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>730 Kcal 29,3g Prot 19,1g Lip 65,1g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc</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 con salsa de tomate Huevo revuelto Nachos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3)</p> <p>704 Kcal 14,8g Prot 14,5g Lip 106,7g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>428 Kcal 19,4g Prot 14,7g Lip 52,6g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>654 Kcal 33,1g Prot 17,5g Lip 77,9g</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>498 Kcal 12,1g Prot 12,3g Lip 66,1g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos (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 Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)</p> <p>785 Kcal 22g Prot 26,1g Lip 103,8g</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>494 Kcal 35,9g Prot 8,1g Lip 80,5g Hc</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>575 Kcal 32,1g Prot 16,9g Lip 56,8g</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>564 Kcal 30,7g Prot 12,9g Lip 78,1g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>643 Kcal 14,4g Prot 20,9g Lip 75g Hc</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>654 Kcal 33,1g Prot 17,5g Lip 77,9g</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas Pollo salteado Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>626 Kcal 33,1g Prot 10,2g Lip</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos (7)</p> <p>533 Kcal 24,8g Prot 15,3g Lip</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)</p> <p>417 Kcal 21g Prot 13,8g Lip 50,7g Hc</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>713 Kcal 28,8g Prot 17,4g Lip 63,5g</p>	<p>27</p> <p>*Paella valenciana Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>624 Kcal 23,8g Prot 20,9g Lip 114,1g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 1, 7)</p> <p>558 Kcal 22,5g Prot 13,6g Lip 65,7g</p>	<p>29</p> <p>*Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>401 Kcal 23,3g Prot 8,4g Lip 52g Hc</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/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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>377 Kcal 17,8g Prot 6,6g Lip 58,8g Hc</p>	<p>6</p> <p>Espirales al ajillo Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 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 ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>8</p> <p>Guiso de patatas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>608 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 66,1g Hc</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria ) Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 1)</p> <p>556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta de temporada 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 de temporada 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 Filete de pavo al limón Verduras y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>479 Kcal 26,2g Prot 9,8g Lip 62,2g Hc</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>564 Kcal 30,7g Prot 12,9g Lip 78,1g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta de temporada 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 ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>742 Kcal 32,7g Prot 19,9g Lip 97g</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis con tomate Filete de pavo plancha Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>430 Kcal 18,6g Prot 8,1g Lip 57,1g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>411 Kcal 18,5g Prot 14,4g Lip 50g Hc</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta de temporada 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 Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>558 Kcal 26g Prot 9,8g Lip 88,5g Hc</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada 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 Filete de pollo guisado Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>401 Kcal 23,3g Prot 8,4g Lip 52g Hc</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



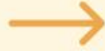
Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



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 con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Merluza guisada con patatas al vapor Fruta de temporada 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 de temporada 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 ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(4, 3, 14)</p> <p>537 Kcal 16,5g Prot 12,5g Lip 66,3g</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pavo en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 1)</p> <p>556 Kcal 21,4g Prot 8,9g Lip 79,5g Hc</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada 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 de temporada 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 Filete de pavo al limón Verduras y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>479 Kcal 26,2g Prot 9,8g Lip 62,2g Hc</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14, 4)</p> <p>544 Kcal 28,9g Prot 11,7g Lip 77,9g</p>
<p>18</p> <p>Crema de acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada 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 ave Filete de pavo al limón Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>434 Kcal 26g Prot 7,7g Lip 59,1g Hc</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>742 Kcal 32,7g Prot 19,9g Lip 97g</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis con tomate *Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>543 Kcal 19,2g Prot 7,7g Lip 60,4g</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(14)</p> <p>819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 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 de temporada 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 Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(2, 4, 12, 14, 3)</p> <p>665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada 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 Fruta de temporada Pan sin alérgenos</p> <p>(4)</p> <p>491 Kcal 20,9g Prot 5g Lip 52g Hc</p>



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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### 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
4	Arroz mexicano Empanaditas de picadillo al queso Nachos Gelatina de fresa Pan (6, 1, 12, 3) <b>875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g</b>	5 Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Merluza guisada con patatas al vapor Fruta de temporada Pan (14, 4, 1, 3, 6) <b>641 Kcal 36,8g Prot 7,4g Lip 68,6g Hc</b>	6 Espirales carbonara Huevo revuelto Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 3, 14) <b>620 Kcal 21,2g Prot 18,2g Lip 73,1g</b>	7 Sopa de cocido Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 6) <b>611 Kcal 28,4g Prot 28,8g Lip 47g Hc</b>	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 3, 14, 1, 6) <b>490 Kcal 18,3g Prot 13g Lip 51,6g Hc</b>
11	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 7, 3) <b>602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g</b>	12 Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6) <b>738 Kcal 23,8g Prot 26,5g Lip 89,1g</b>	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) <b>588 Kcal 33g Prot 25,4g Lip 67,6g Hc</b>	14 Sopa de verdura y pasta Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan (1, 14, 7, 3, 6) <b>740 Kcal 18,3g Prot 16,6g Lip 75,9g</b>	15 Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 4, 3) <b>645 Kcal 27,9g Prot 19,8g Lip 85,4g</b>
18	Acelgas rehogadas (patata y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta de temporada (14, 3, 6, 1) <b>619 Kcal 19,1g Prot 22,2g Lip 56g Hc</b>	19 Sopa de cocido Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 6) <b>611 Kcal 28,4g Prot 28,8g Lip 47g Hc</b>	20 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6) <b>706 Kcal 34,8g Prot 20,4g Lip</b>	21 Espaguetis con queso y orégano Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 3, 6) <b>729 Kcal 32g Prot 11,7g Lip 75,3g</b>	22 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Revuelto de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) <b>646 Kcal 16,5g Prot 18,1g Lip 81,2g</b>
25	Lentejas estofadas (calabacín y zanahoria) Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6) <b>698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g</b>	26 Judías verdes rehogadas con zanahoria / Crema Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) <b>610 Kcal 26,5g Prot 27,1g Lip 49,9g</b>	27 Paella de verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6) <b>592 Kcal 21,3g Prot 20,7g Lip 107,8g</b>	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6) <b>691 Kcal 31,6g Prot 19,6g Lip 49,2g</b>	29 Coditos salteados con verduras Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta de temporada Pan integral (1, 4, 7, 3) <b>673 Kcal 26,4g Prot 7,6g Lip 69,7g Hc</b>



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
4	Arroz con verduras Lomo salteado Nachos Fruta de temporada Pan (1, 3, 6)  629 Kcal 25,2g Prot 16,2g Lip 90,9g	5 Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza guisada con patatas al vapor Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 4, 1, 3)  722 Kcal 40,8g Prot 13,4g Lip 71,4g	6 Espirales carbonara Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14, 3)  617 Kcal 30,9g Prot 20,6g Lip 73,2g	7 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14)  692 Kcal 31,6g Prot 25,9g Lip 71,2g	8 Cazuela de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 3, 14, 1, 6)  490 Kcal 18,3g Prot 13g Lip 51,6g Hc
11	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Roti de pavo en salsa Cuscús Fruta de temporada Pan (14, 1, 6, 7, 3)  602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g	12 Arroz con zanahoria y calabacín Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan (3, 14, 7, 1, 6)  710 Kcal 23,3g Prot 25,5g Lip 83,5g	13 Alubias pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  574 Kcal 32,6g Prot 25,3g Lip 65,4g	14 Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan (1, 3, 7, 6)  683 Kcal 30,2g Prot 32,7g Lip 50,6g	15 Garbanzos con verduras Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 3, 6)  631 Kcal 26,7g Prot 19,3g Lip 84,2g
18	Acelgas rehogadas (patata y zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Jamón york Fruta de temporada (14, 3, 6, 1)  619 Kcal 19,1g Prot 22,2g Lip 56g Hc	19 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo rehogado Yogur sabor Pan (1, 3, 6, 7, 14)  692 Kcal 31,6g Prot 25,9g Lip 71,2g	20 Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  695 Kcal 34,5g Prot 20,4g Lip	21 Espaguetis con queso y orégano Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan (1, 7, 4, 3, 6)  729 Kcal 32g Prot 11,7g Lip 75,3g	22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 6)  771 Kcal 57,5g Prot 34g Lip 80,3g Hc
25	Lentejas estofadas Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1, 3, 4, 6)  485 Kcal 15,3g Prot 16,8g Lip 46,5g	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 de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 14, 1, 6)  577 Kcal 25,6g Prot 21,3g Lip 99,4g	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo con verduras Jardinera de verduras Yogur sabor Pan (14, 7, 1, 3, 6)  688 Kcal 31,6g Prot 19,6g Lip 48,7g	29 Coditos salteados con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 3, 6)  685 Kcal 25,6g Prot 9,5g Lip 70,1g Hc



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
4 Arroz con salsa de tomate Lomo salteado Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos  702 Kcal 23,6g Prot 18,9g Lip 104,1g	5 Crema de calabacín Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 504 Kcal 19,7g Prot 6,7g Lip 71,2g Hc	6 Espirales al ajillo Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 547 Kcal 22,4g Prot 11,9g Lip 53,6g	7 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos  602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc	8 Guiso de patatas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 608 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 66,1g Hc
11 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Filete de pavo en salsa Puré de patatas casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 512 Kcal 19,8g Prot 8,6g Lip 71g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 840 Kcal 28g Prot 16,4g Lip 108,5g	13 Macarrones con pisto Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 506 Kcal 19,3g Prot 19g Lip 56,5g Hc	14 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras y patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos  534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g	15 Patatas estofadas con verduras frescas Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 462 Kcal 22,6g Prot 9,7g Lip 68,1g Hc
18 Crema de acelgas Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 457 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 62,3g	19 Sopa de ave Morcillo guisado Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos  602 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 57g Hc	20 Guiso de patatas con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 608 Kcal 23,2g Prot 19,3g Lip	21 Espaguetis con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos  461 Kcal 21,6g Prot 12,5g Lip	22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 819 Kcal 55,8g Prot 33,6g Lip 95,4g
25 Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 436 Kcal 25,5g Prot 14,1g Lip 50,5g	26 Verduras variadas rehogadas Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 728 Kcal 26,2g Prot 15,3g Lip 65,9g	27 *Paella valenciana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 558 Kcal 26g Prot 9,8g Lip 88,5g Hc	28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos  (14) 689 Kcal 27,2g Prot 17,3g Lip 68,6g	29 *Espirales rehogados con verduras Filete de pollo guisado Fruta de temporada Pan sin alérgenos  401 Kcal 23,3g Prot 8,4g Lip 52g Hc



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
4	5	6	7	8
Arroz mexicano (76 g de arroz cocido = 2 rac) Lomo salteado Nachos (15gr de nachos = 1 rac) 1 Yogur 0% = 0,5 Rac 10 g de pan = 0,5 rac	Lentejas de la abuela (100 g de lentejas cocida = 2 rac) Merluza guisada con Patatas al vapor (32,5 g de patata asada = 0,5 rac) Fruta de temporada = 1 rac 10 g de pan = 0,5 rac	Espirales carbonara (90 g de pasta cocida = 2 Rac) Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan = 1 Rac	Sopa de cocido (22,5 g de pasta cocida = 0,5 Rac) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 rac) Repollo rehogado 1 Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de pan = 1 rac	Cazuela de patatas con rape (130 g de patata cocida = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan = 1 Rac
11	12	13	14	15
Crema de verduras (90 g de patata cocida + 90 g de calabacín cocido + 60 g de zanahoria cocida = 2 rac) Roti de pavo en salsa (100 g de roti = 0,18 Rac) Cuscús (15 g de cuscús = 0,32 rac) Fruta de temporada = 1 rac 10 g de pan = 0,5 rac	Arroz con salsa de tomate (76 g de arroz cocido = 2 rac) Huevo frito Patatas fritas (15 de patatas fritas = 0,5 Rac) 1 Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de pan = 1 rac	Alubias pintas con verduras (110 g de alubias pintas cocidas = 2 Rac) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan = 1 Rac	Sopa de ave con fideos (22,5 g de pasta cocida = 0,5 Rac) Albóndigas mixtas en salsa Verduritas y patata (30g de patatas fritas = 1 Rac) 1 Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de pan = 1 rac	Garbanzos hortelana (zanahoria, pimiento, calabacín) (110 g de garbanzos cocidos = 2 Rac) Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan integral = 1 Rac
18	19	20	21	22
Acelgas rehogadas (sin patata) Tortilla de patata (130 g de patatas cocidas = 2 Rac) Ensalada de lechuga Jamón york Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan = 1 Rac	Sopa de cocido (22,5 g de pasta cocida = 0,5 Rac) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 rac) Repollo rehogado 1 Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de pan = 1 rac	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) (110 g de alubias blancas cocidas = 2 rac) Lacón con aceite y pimentón Patatas asadas al horno (32,5 g de patata cocida = 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 rac 10 g de pan = 0,5 Rac	Espaguetis con queso y orégano (90 g de pasta cocida = 2 Rac) Merluza en salsa verde Guisantes salteados (50 g de guisantes cocidos = 0,5 Rac) 1 Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de pan = 1 rac	Arroz a la milanesa (76 g de arroz cocido = 2 rac) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan = 1 Rac
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas (100 g de lentejas cocidas = 2 rac) Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan = 1 Rac	Judías verdes rehogadas con zanahoria Contramuslo de pollo al horno Patatas panadera (97,5 g de patata cocida = 1,5 rac) 1 Yogur 0% = 0,5 Rac 40 g de pan = 2 rac	*Paella valenciana (76 g de arroz cocido = 2 rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan = 1 Rac	Crema de zanahoria (90 g de patata cocida + 120 g de zanahoria cocida = 2 Rac) Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras 1 Yogur 0% = 0,5 Rac 30 g de pan = 1,5 rac	Coditos salteados con verduras (90 g de pasta cocida = 2 Rac) Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta de temporada = 1 rac 20 g de pan integral = 1 Rac