

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

470 Kcal 11,7g Prot 23,6g Lip 51,7g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

622 Kcal 32g Prot 17,3g Lip 78,4g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

754 Kcal 23,3g Prot 30,1g Lip 79g Hc

10

Crema de brócoli
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

621 Kcal 30,5g Prot 21,5g Lip 65,1g Hc

11

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

544 Kcal 30,9g Prot 22,5g Lip 57,5g Hc

12

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

741 Kcal 29,3g Prot 21,4g Lip 105,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

581 Kcal 15,8g Prot 23,9g Lip 72g Hc

17

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

673 Kcal 33,3g Prot 28,8g Lip 78,8g Hc

18

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc

19

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

633 Kcal 32,4g Prot 17,4g Lip 80,1g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

582 Kcal 27g Prot 18,5g Lip 72g Hc

23

Macarrones integrales con salsa de tomate
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

804 Kcal 36g Prot 23g Lip 98,1g Hc

24

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

644 Kcal 24,9g Prot 23,9g Lip 75,4g Hc

25

Sopa minestrone
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 9, 14)

537 Kcal 28g Prot 17,4g Lip 50,2g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Hamburguesa de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

579 Kcal 22,1g Prot 22,5g Lip 69,3g Hc

27

Potaje de garbanzos y espinacas
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

686 Kcal 32,3g Prot 26,5g Lip 74,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)
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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

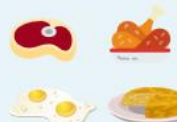


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

