

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

***Espirales con salsa de tomate**
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

570 Kcal 11,4g Prot 22,8g Lip 71,3g Hc

4

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc

5

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

842 Kcal 59,2g Prot 41,3g Lip 75,1g Hc

9

Macarrones al ajillo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

748 Kcal 10,8g Prot 26,1g Lip 100,5g Hc

10

Brócoli gratinado con queso
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 4, 14)

689 Kcal 28,5g Prot 27,3g Lip 48,6g Hc

11

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

532 Kcal 26,2g Prot 22,8g Lip 59,5g Hc

12

***Sopa de ave**
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14, 7)

879 Kcal 29g Prot 23g Lip 126,5g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

560 Kcal 12,1g Prot 23,1g Lip 66g Hc

17

Espirales pomodoro
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

834 Kcal 22g Prot 29,9g Lip 110,6g Hc

18

Arroz con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

683 Kcal 25,8g Prot 21,2g Lip 88,8g Hc

19

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
***Merluza en salsa verde**
Zanahoria asada
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

589 Kcal 24,3g Prot 20g Lip 66,9g Hc

23

***Macarrones con tomate**
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

674 Kcal 27,1g Prot 21,4g Lip 75,3g Hc

24

Arroz con champiñones
Tortilla francesa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

646 Kcal 14,4g Prot 17,4g Lip 100,5g Hc

25

Sopa de verdura y pasta
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

483 Kcal 24,6g Prot 14g Lip 56,9g Hc

26

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

542 Kcal 18,3g Prot 21,8g Lip 60,6g Hc

27

Patatas estofadas con verduras
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

760 Kcal 24,2g Prot 25g Lip 95,7g 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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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.

