



## LUNES

Arroz dos delicias  
Salchichas de pavo al grill  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (6)

705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc

## MARTES

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)

609 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 64,9g Hc

## MIÉRCOLES

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc

## JUEVES

\*Macarrones con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (4, 14)

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

## VIERNES

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 1, 7)

728 Kcal 24,2g Prot 36g Lip 69,4g Hc

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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, S.A.U. info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4º 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 / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

**2º** Carne (pollo, ternera, cerdo)  
 Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas

**POSTRES** Fruta fresca  
 Lácteos



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas  
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos

### PUEDES CENAR



## 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.

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

