



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

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

3

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

4

*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

5

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

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

794 Kcal 21,4g Prot 34,9g Lip 91,7g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Limanda a la andaluza casera
Patatas panadera
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

650 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 84,8g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

552 Kcal 29,4g Prot 12,1g Lip 75g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento,
cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

19

*Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

611 Kcal 29,5g Prot 19g Lip 69,4g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALÉRGICOS
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) RN (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

algadi



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



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



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

V M Á S
VERDE

