

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

743 Kcal 24,8g Prot 25,2g Lip 101,9g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

564 Kcal 16g Prot 31,3g Lip 53g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 6, 1, 4, 14, 10, 11)

655 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 89,6g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

721 Kcal 36,3g Prot 27,3g Lip 78,2g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

769 Kcal 58,5g Prot 39,5g Lip 66,2g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

757 Kcal 23,5g Prot 30,2g Lip 79g Hc

10

Brócoli gratinado con queso
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 4, 14, 1, 6, 10, 11)

828 Kcal 35,5g Prot 28,5g Lip 78,4g Hc

11

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

547 Kcal 31,1g Prot 225,4g Lip 57,5g Hc

12

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

722 Kcal 259,1g Prot 30,9g Lip 69,6g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

680 Kcal 27,7g Prot 21,2g Lip 91,8g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

520 Kcal 14,2g Prot 23,7g Lip 58,5g Hc

17

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

656 Kcal 33,8g Prot 26g Lip 80,3g Hc

18

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc

19

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

684 Kcal 30,1g Prot 19,1g Lip 93,1g Hc

23

Macarrones integrales con salsa de tomate
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

744 Kcal 34,4g Prot 22,8g Lip 84,6g Hc

24

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

647 Kcal 25,1g Prot 24g Lip 75,5g Hc

25

Sopa minestrone
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 9, 7, 14, 6, 10, 11)

675 Kcal 30,2g Prot 31,6g Lip 49,5g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Hamburguesa mixta en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

546 Kcal 24,4g Prot 25g Lip 55,2g Hc

27

Potaje de garbanzos y espinacas
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

761 Kcal 30,7g Prot 33,3g Lip 79,8g 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.

