



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias  
Filete de pollo a la plancha  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 4)

526 Kcal 20,2g Prot 17,7g Lip 64,9g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g 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  
Arroz pilaf  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

734 Kcal 23,4g Prot 35,8g Lip 72,3g Hc

8

9

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

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

\*Sopa de ave  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 7, 14)

636 Kcal 17,7g Prot 18,7g Lip 92,1g Hc

12

Pisto de verduras  
Limanda a la romana casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14, 7)

534 Kcal 12,3g Prot 21,2g Lip 63,8g Hc

15

Crema de calabaza  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

684 Kcal 27,4g Prot 22,5g Lip 89,4g 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  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

728 Kcal 14,6g Prot 24,4g Lip 95g Hc

18

Arroz con verduras  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

591 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 89,6g 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: ALERGENOS  
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, 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



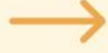
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### 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