



LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

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

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
Arroz pilaf
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 7)

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

1

2

3

4

5

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 225,2g 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 fresas 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: 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. 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



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



PUEDES CENAR

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

SAMYGREEN

Actividad familiar



MÁS
VERDE