



LUNES

- 1 Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)
 Salchichas de pavo al grill
 Pisto manchego
 Fruta de temporada
 Pan sin alérgenos (3,6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

MARTES

- 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

MIÉRCOLES

- 3 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada
 Pan sin alérgenos (14,3)

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

JUEVES

- 4 Macarrones integrales con tomate *Merluza a la andaluza
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 Pan sin alérgenos (1,4,14)

641 Kcal 23,2g Prot 17,3g Lip 88,7g Hc

VIERNES

- 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 cocido
 Cocido completo:ternera, pollo, cerdo
 Repollo, patata y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan sin alérgenos (1,3,6,7,14)

728 Kcal 33,3g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc

11

- Arroz criollo (chorizo)
 Revuelto de huevo con queso
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada
 Pan sin alérgenos (6,7,3,14)

686 Kcal 20,4g Prot 24,5g Lip 89,5g Hc

12

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
 Limanda a la romana casera
 Patatas panadera
 Yogur sabor / Fruta de temporada
 Pan sin alérgenos (14,1,3,4,7)

706 Kcal 23,4g Prot 24,7g Lip 83,2g 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
 San Jacobo
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta de temporada
 Pan sin alérgenos (2,4,12,14,1,6,7)

762 Kcal 15g Prot 27,1g Lip 85,9g Hc

17

- Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada
 Pan sin alérgenos (1,3,14)

813 Kcal 18,6g Prot 26,7g Lip 106g 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 Navideña
 Fajita de pollo y verduras
 Patatas chips
 Tarrina de nata y fresa s/g
 Pan sin alérgenos (1,3,7)

663 Kcal 28,9g Prot 22,2g Lip 77g 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.U. info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4^a 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