

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

3

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

473 Kcal 11,9g Prot 23,7g Lip 51,7g Hc

4

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

625 Kcal 23,9g Prot 16,5g Lip 91,5g Hc

5

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

632 Kcal 34,7g Prot 16,7g Lip 78,7g Hc

6

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

9

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

754 Kcal 23,3g Prot 30,1g 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 de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

600 Kcal 269,4g Prot 26,3g Lip 57,6g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

893 Kcal 35,4g Prot 24,2g Lip 130,5g Hc

16

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

517 Kcal 13,9g Prot 23,6g Lip 58,5g Hc

17

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Filete de pollo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

648 Kcal 39,7g Prot 22,8g Lip 78,9g 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 ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

646 Kcal 35,5g Prot 16,9g Lip 80,4g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

734 Kcal 33,1g Prot 21,3g Lip 97,3g Hc

23

Macarrones integrales con salsa de tomate
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

773 Kcal 34,8g Prot 25g Lip 99,1g 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
(1, 9, 7, 14)

673 Kcal 30g Prot 31,5g Lip 49,5g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Hamburguesa de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

579 Kcal 22,1g Prot 22,5g Lip 69,3g Hc

27

Potaje de garbanzos y espinacas
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)

974 Kcal 38,4g Prot 36,2g Lip 118,5g 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)

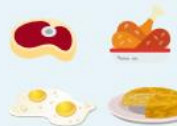


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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.

