



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**2** Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Bacalao con tomate  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 4 )  
568 Kcal 24,1g Prot 8,5g Lip 88g Hc

**3** Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa  
\*Chips de berenjena  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )  
708 Kcal 25,8g Prot 25,1g Lip 55,5g

**4** Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 3 , 4 , 14 )  
672 Kcal 34,7g Prot 26,1g Lip 70,9g

**5** \*Macarrones con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 3 , 14 )  
427 Kcal 10g Prot 19,9g Lip 43,8g Hc

**6** Guiso de patatas con rape  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 4 , 14 , 6 )  
746 Kcal 34g Prot 33g Lip 72,7g Hc

**9** Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 , 3 )  
611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc

**10** Crema de calabacín  
Pastel de pescado gratinado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 , 4 )  
494 Kcal 20,7g Prot 7,3g Lip 61,3g Hc

**11** Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )  
522 Kcal 24,6g Prot 13g Lip 69,4g Hc

**12** Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)  
Merluza al limón  
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 3 , 6 , 4 , 14 )  
660 Kcal 23g Prot 10,2g Lip 85,8g Hc

**13** Menestra de verduras con tomate  
Lomo en salsa de manzana  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )  
502 Kcal 22,8g Prot 14,9g Lip 57,5g Hc

**16** Paella valenciana  
Tortilla de patata  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 3 )  
733 Kcal 16g Prot 21,1g Lip 101,9g Hc

**17** Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )  
658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

**18** Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)  
Albóndigas mixtas en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 3 , 4 , 14 )  
725 Kcal 19g Prot 22,1g Lip 67,2g Hc

**19** Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria )  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 , 4 )  
599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

**20** Sopa de ave  
\*Panini de pavo con tomate y orégano  
Patatas chips  
Fruta del tiempo  
534 Kcal 12,9g Prot 9,4g Lip 83,8g Hc

“Algadi les desea Felices Vacaciones”



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / P. P Col: MADOO398 / H.C Col: CYL00366/ 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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## SAMYGREEN Fomenta el consumo de agua



Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.

### MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,  
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**.



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

