


**LUNES**

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

**MARTES**

2 Patatas a la riojana  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

749 Kcal 30,4g Prot 26,9g Lip 94,8g Hc

**MIÉRCOLES**

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

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

**JUEVES**

4 Macarrones integrales con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan (1, 4, 14)

759 Kcal 21,5g Prot 29,8g Lip 95,4g Hc

**VIERNES**

5 Salteado campestre de verduras  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11)

660 Kcal 27,3g Prot 33,2g Lip 58,2g 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 / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

734 Kcal 23,6g Prot 22,9g Lip 103,5g Hc

10

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

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y queso  
Fruta de temporada  
Pan (6, 7, 13, 14, 1)

660 Kcal 22,4g Prot 24,9g Lip 84,7g Hc

12

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Limanda a la romana casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)

682 Kcal 25,6g Prot 25,2g Lip 78,5g Hc

15

Guisantes salteados  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan (1)

745 Kcal 38,1g Prot 223,4g Lip 103,9g Hc

16

Patatas a la marinera  
Escalope casero de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

691 Kcal 28,9g Prot 26g Lip 60,8g Hc

17

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

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan (14, 4, 1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

19

**JORNADA GASTRONOMICA NAVIDEÑA**  
Sopa Navideña  
Pizza de jamón y queso  
Patatas chips  
Limonada  
Tarrina de nata y fresas s/g (1, 3, 7, 6, 10, 11)

859 Kcal 32,6g Prot 36,9g Lip 96,7g 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. N°2816) / 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 91 547 46 46 / 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



## 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

