



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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 tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 3, 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 fresa 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



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.

A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

V M Á S
VERDE