



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Filete de pollo a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 6, 14, 1)

641 Kcal 24,4g Prot 19,7g Lip 89,2g Hc

2

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

747 Kcal 33,2g Prot 30,4g Lip 83,5g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

546 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 79,2g Hc

4

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

699 Kcal 20,5g Prot 26,5g Lip 89,7g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

577 Kcal 24,3g Prot 37g Lip 35g Hc

8

FESTIVO

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 7, 10, 11)

703 Kcal 26,6g Prot 23,3g Lip 92,4g Hc

10

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

498 Kcal 24,4g Prot 18,4g Lip 54,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 14, 1)

487 Kcal 16,7g Prot 18,1g Lip 62,6g Hc

12

Lentejas estofadas  
Limanda al horno  
Patatas panadera  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

463 Kcal 18,4g Prot 17,4g Lip 50,5g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

552 Kcal 29,8g Prot 22,4g Lip 66,9g Hc

16

Patatas con pescado  
Escalope casero de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)

636 Kcal 35,7g Prot 27,1g Lip 59g Hc

17

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

515 Kcal 15,4g Prot 26,6g Lip 47,4g Hc

18

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

502 Kcal 23,8g Prot 16,1g Lip 61g Hc

19

Sopa Navideña  
Tiras de pollo aliñadas  
Patatas fritas  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

549 Kcal 38,9g Prot 22,1g Lip 45,9g Hc

22

Coditos con tomate  
Pastel de carne con patata gratinada  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7)

716 Kcal 23,8g Prot 22,8g Lip 99,8g Hc

23

Sopa de picadillo  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga con tomate  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 14, 7)

455 Kcal 21,9g Prot 18,9g Lip 47,6g Hc

24

Crema de zanahoria  
Contramuslo de pollo en salsa  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

480 Kcal 18g Prot 13,3g Lip 61,9g Hc

25

NAVIDAD

26

Lentejas estofadas  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 4, 7)

536 Kcal 26,5g Prot 20,1g Lip 56,2g Hc

29

Arroz al horno con champiñón  
Lomo de sajonia a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 14, 1)

585 Kcal 18,2g Prot 14,6g Lip 86,2g Hc

30

Puré de verduras frescas  
Hamburguesa mixta en salsa  
Patatas dado  
Yogur natural / Fruta de temporada  
Pan  
(14, 7, 1)

563 Kcal 27,8g Prot 28,6g Lip 47,6g Hc

31

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

440 Kcal 18,2g Prot 12,5g Lip 61,5g 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 (MADO1609) 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