



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)	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)	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)	4	Macarrones integrales con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)	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)
	641 Kcal 24,4g Prot 19,7g Lip 89,2g Hc		747 Kcal 33,2g Prot 30,4g Lip 83,5g Hc		546 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 79,2g Hc		699 Kcal 20,5g Prot 26,5g Lip 89,7g Hc		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)	10	Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)	11	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1)	12	Lentejas estofadas Limanda al horno Patatas panadera Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)
	703 Kcal 26,6g Prot 23,3g Lip 92,4g Hc		498 Kcal 24,4g Prot 18,4g Lip 54,7g Hc		487 Kcal 16,7g Prot 18,1g Lip 62,6g Hc		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)	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)	17	Espaguetis boloñesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	18	Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)	19	Sopa Navideña Tiras de pollo aliñadas Patatas fritas Yogur natural / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)
	552 Kcal 29,8g Prot 222,4g Lip 66,9g Hc		636 Kcal 35,7g Prot 27,1g Lip 59g Hc		515 Kcal 15,4g Prot 26,6g Lip 47,4g Hc		502 Kcal 23,8g Prot 16,1g Lip 61g Hc		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)	23	Sopa de picadillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Yogur natural / Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14, 7)	24	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan (1, 14)	25	NAVIDAD	26	Lentejas estofadas Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 7)
	716 Kcal 23,8g Prot 22,8g Lip 99,8g Hc		455 Kcal 21,9g Prot 18,9g Lip 47,6g Hc		480 Kcal 18g Prot 13,3g Lip 61,9g Hc				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)	30	Puré de verduras frescas Hamburguesa mixta en salsa Patatas dado Yogur natural / Fruta de temporada Pan (14, 7, 1)	31	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)				
	585 Kcal 18,2g Prot 14,6g Lip 86,2g Hc		563 Kcal 27,8g Prot 28,6g Lip 47,6g Hc		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: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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. info@algadi.com 91547 46 46 c/Quemado, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

