



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con verduras
Salchichas veganas
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6,1)

518 Kcal 10,8g Prot 12,5g Lip 88,1g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14,1,4,6,10,11)

665 Kcal 27,2g Prot 18,9g Lip 94,7g Hc

3

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g 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
Tortilla de patata
Cuscús
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3,14,1,7,6,10,11)

622 Kcal 22,8g Prot 23,2g Lip 70,7g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14,3,1,6,10,11)

746 Kcal 22,2g Prot 28,1g Lip 93,4g Hc

10

Garbanzos con verduras
Repollo rehogado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

503 Kcal 18,1g Prot 14g Lip 70,8g Hc

11

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

610 Kcal 19,7g Prot 19,1g Lip 87,3g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Hamburguesa vegana a la plancha
Patatas panadera
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14,1,6,7,10,11)

808 Kcal 21,3g Prot 36,2g Lip 76,3g Hc

15

Crema de guisantes
Revuelto de champiñón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(3,1)

681 Kcal 23,5g Prot 16,8g Lip 103,5g Hc

16

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

583 Kcal 16,4g Prot 14g Lip 70,9g Hc

17

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

704 Kcal 21,8g Prot 23,6g Lip 94g 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

Sopa de verdura
Panini casero de pisto con huevo
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan / Pan integral
(14,1,3,7,6,10,11)

547 Kcal 15,7g Prot 16,3g Lip 83,2g 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. 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

VÍ MÁS VERDE