

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
1

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 22,4g Prot 15,9g Lip 99,6g Hc

2

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

607 Kcal 26,2g Prot 29,2g Lip 53,7g Hc

3

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

594 Kcal 33,2g Prot 17,6g Lip 76g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

590 Kcal 19,4g Prot 11,4g Lip 96,1g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

600 Kcal 22,1g Prot 36,5g Lip 39,8g 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 sin alérgenos
(14, 1, 6, 7)

630 Kcal 20g Prot 22,1g Lip 76,3g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

596 Kcal 27,4g Prot 13,3g Lip 81,3g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

697 Kcal 19,3g Prot 34g Lip 72,4g Hc

12

Lentejas estofadas
Limanda al horno
Patatas panadera
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

487 Kcal 16,2g Prot 16,9g Lip 55,3g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas con pescado
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

616 Kcal 30,2g Prot 22,2g Lip 66,2g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

549 Kcal 29,2g Prot 12g Lip 74,6g Hc

18

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

553 Kcal 22,6g Prot 15,8g Lip 71,2g Hc

19

*Sopa de ave
Tiras de pollo aliñadas
Patatas fritas
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

621 Kcal 36,1g Prot 18,6g Lip 66,4g Hc

22

*Macarrones con tomate
Pastel de carne con patata gratinada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

750 Kcal 19g Prot 19,9g Lip 116g Hc

23

Sopa de picadillo de pollo
Merluza al horno
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

376 Kcal 20,1g Prot 11,7g Lip 41,3g Hc

24

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

531 Kcal 16,7g Prot 13g Lip 72,1g Hc

25
NAVIDAD
26

Lentejas estofadas
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

406 Kcal 15g Prot 14g Lip 45,4g Hc

29

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

636 Kcal 17g Prot 14,3g Lip 96,4g Hc

30

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

614 Kcal 26,6g Prot 28,3g Lip 57,8g Hc

31

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

545 Kcal 15,1g Prot 10,7g Lip 91,2g 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) / L.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