

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos con salsa aurora  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 4, 14)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

3

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

473 Kcal 11,9g Prot 23,7g Lip 51,7g Hc

4

Arroz con verduras  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

606 Kcal 23,8g Prot 15,5g Lip 89,2g Hc

5

Garbanzos con verduras  
Rapollo y zanahoria ECO  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

439 Kcal 15,1g Prot 11,3g Lip 63,7g Hc

6

Crema de calabacín  
Revuelto de huevo con queso  
Arroz integral  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

621 Kcal 23,4g Prot 26,4g Lip 68g Hc

9

Brócoli gratinado con queso  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Dorado a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

11

Sopa de verdura y pasta  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14, 6)

657 Kcal 7,9g Prot 35,3g Lip 62,2g Hc

12

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo a la romana casero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

Crema de guisantes  
Cuscús con zanahoria al curry  
Jardinera de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

813 Kcal 24,2g Prot 19,5g Lip 130g Hc

16

17

18

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria ECO)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

665 Kcal 15,2g Prot 23,5g Lip 96,1g Hc

19

Espaguetis con tomate  
Coliflor al queso gratinada  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 14)

537 Kcal 16,6g Prot 14,8g Lip 81,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

802 Kcal 43,7g Prot 21,9g Lip 117,3g Hc

23

Patatas estofadas con verduras  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)

695 Kcal 22,7g Prot 30,1g Lip 79,9g Hc

24

Garbanzos con verduras  
Rapollo y zanahoria  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

453 Kcal 15,8g Prot 11,5g Lip 65,4g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 6)

692 Kcal 7,6g Prot 37,9g Lip 65,2g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Albóndigas de merluza a la cazuela  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 4, 12)

696 Kcal 28,4g Prot 22,6g Lip 86,3g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate  
Huevos a la flamenca con guisantes salteados  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

753 Kcal 27g Prot 32,9g Lip 82,8g 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

### 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

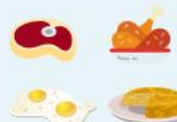


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,  
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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



## 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.

