

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Ensalada de lentejas  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)

753 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 123,2g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

546 Kcal 17,1g Prot 24,4g Lip 56,8g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 6, 7, 14)

777 Kcal 16g Prot 34,6g Lip 85,9g Hc

8

Coditos con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

745 Kcal 21,4g Prot 29,6g Lip 95g Hc

9

Garbanzos con verduras  
Repollo rehogado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

545 Kcal 21,1g Prot 16,3g Lip 72,7g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

581 Kcal 22,8g Prot 25,8g Lip 61,2g Hc

21

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

493 Kcal 17,9g Prot 13,9g Lip 68,5g Hc

22

Crema de calabacín  
Salchichas veganas  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 1)

460 Kcal 9,9g Prot 17,3g Lip 62,6g Hc

23

Macarrones gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

683 Kcal 31,1g Prot 23,3g Lip 82,3g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27

Garbanzos con verduras  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

639 Kcal 33,7g Prot 23,1g Lip 68,4g Hc

28

Sopa de verduras con estrellas  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14, 6)

663 Kcal 8g Prot 35,3g Lip 63,9g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

737 Kcal 28g Prot 29,6g Lip 115,8g 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.(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

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## 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)

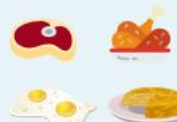


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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.

