

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14, 3)

635 Kcal 15,2g Prot 23,9g Lip 75,3g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos

(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

8

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

800 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 137,8g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

757 Kcal 34,4g Prot 25,1g Lip 86,7g Hc

19

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

795 Kcal 26g Prot 27,6g Lip 90,8g Hc

20

Arroz a la milanesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(6, 14, 4)

675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(3, 6, 7, 14)

696 Kcal 31g Prot 22,7g Lip 80,9g Hc

22

Crema de calabacín
*Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

793 Kcal 55,7g Prot 39g Lip 72,2g Hc

23

*Macarrones con tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 7)

722 Kcal 23,1g Prot 18,8g Lip 104,7g Hc

26

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

632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27

Garbanzos guisados
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(6, 7, 14, 4)

775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc

28

*Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14)

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

643 Kcal 24,6g Prot 21g Lip 82,3g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g 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



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)

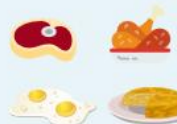


PUEDES CENAR

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.

