

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
(14, 6, 7, 1)

863 Kcal 26,4g Prot 37,4g Lip 102,2g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

14

Espaguetis salteados con ajo y bacon
Escalope de pollo
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan
(1, 6, 3, 7, 14)

695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

8

Coditos con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

586 Kcal 31,6g Prot 16,7g Lip 74,9g Hc

9

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

782 Kcal 38,8g Prot 29g Lip 84g 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 a la milanesa
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 1, 10, 11)

669 Kcal 31,6g Prot 22,1g Lip 83,4g Hc

21

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

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

652 Kcal 25,8g Prot 22,2g Lip 81,5g 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 guisados
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

711 Kcal 35,4g Prot 31,8g Lip 64,6g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

717 Kcal 28,3g Prot 22g Lip 130,4g 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 / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g 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)

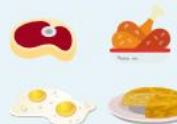


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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.

