

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Patatas a la riojana
Chuleta de sajonia a la plancha
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

703 Kcal 35,4g Prot 31g Lip 53,7g Hc

4

Alubias blancas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

742 Kcal 33g Prot 34,5g Lip 77,9g Hc

5

Crema de calabacín
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 4, 3, 6)

662 Kcal 22,3g Prot 8,5g Lip 53,3g Hc

6

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

7

Coditos con salsa aurora
Filete de pollo a la plancha
Asadillo de pimientos
Yogur sabor
Pan integral
(1, 7, 3)

640 Kcal 33,3g Prot 13,6g Lip 64,2g

10

DIA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE
Lentejas de la abuela (chorizo)
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

934 Kcal 45,9g Prot 29,2g Lip 81g Hc



11

Arroz murciano
Huevo frito con chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 7, 14, 1)

764 Kcal 27,7g Prot 31,5g Lip 90,4g

12

Garbanzos guisados con chorizo
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

686 Kcal 39,8g Prot 24,5g Lip 72,4g

13

Sopa de ave con fideos
Estofado de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

659 Kcal 38,9g Prot 20,2g Lip 48,2g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Longanizas frescas al horno
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(14, 6, 7, 1, 3)

613 Kcal 19,8g Prot 28,8g Lip 45,2g

17

Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

674 Kcal 32g Prot 12,4g Lip 75,1g Hc

18

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

717 Kcal 37,1g Prot 25,8g Lip 71,2g

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Pimientos verdes
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

687 Kcal 18,9g Prot 22g Lip 95,2g

20

Espinacas con bechamel, queso y orégano
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 14, 3, 6)

687 Kcal 38,4g Prot 28,7g Lip

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Merluza a la andaluza casera
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 4, 7, 3)

743 Kcal 36,4g Prot 14,2g Lip 67g Hc

24

Fideuá de verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

672 Kcal 21,9g Prot 17,9g Lip 79,8g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Trasero de pollo asado
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 3, 6)

669 Kcal 59,3g Prot 20,7g Lip 49,9g

26

Lentejas estofadas
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

604 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 63,8g

27

Crema de zanahoria con curry
Albóndigas de ternera en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 3, 7, 6)

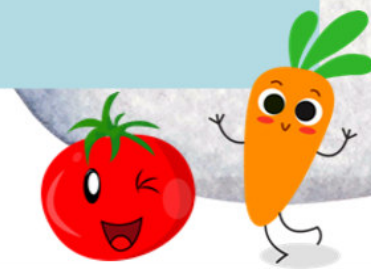
660 Kcal 29,7g Prot 20,5g Lip 71,7g

28




Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366
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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 <p>Leche Yogur Queso Cuajada Requesón</p>	 <p>Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales</p>	 <p>Fruta fresca Entera Tomate.</p>	 <p>Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos</p>

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



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.



Samantha Vallejo-Nágera



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