

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

Coditos con tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

783 Kcal 29,5g Prot 15,1g Lip 76,1g

9

Crema de zanahoria
Picatostes
Lomo de sajonia plancha
Pimientos verdes
Yogur sabor
(14, 1, 3, 6, 7)

517 Kcal 12,1g Prot 17,1g Lip 61,4g

10

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

605 Kcal 33,1g Prot 23,7g Lip 60,7g

13

JORNADA GASTRONOMICA AMERICANA

Ensalada César
Burger Grill con Bacon crujiente
Cheese fries
Natillas

(1, 3, 6, 7, 10, 11, 14)

856 Kcal 40,7g Prot 39,6g Lip 78,6g

14

Cazuela de patatas con rape
Nuggets de pollo casero
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

(4, 14, 1, 3, 6)

460 Kcal 34,3g Prot 12,1g Lip 50,6g

15

Macarrones con salsa de tomate
Merluza al horno
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan

(1, 4, 3, 6)

680 Kcal 25,4g Prot 19g Lip 68,8g Hc

16

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Revuelto de chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

(14, 3, 6, 7, 1)

712 Kcal 30,8g Prot 27,1g Lip 76,3g

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur sabor
Pan

(14, 7, 1, 3, 6)

663 Kcal 26,7g Prot 20,1g Lip 79,5g

20

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan

(3, 14, 1, 6)

522 Kcal 20,5g Prot 20g Lip 56,7g Hc

21

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Gelatina de fresa

(1, 3, 6, 7, 14)

793 Kcal 37,1g Prot 25,8g Lip 90,2g

22

Arroz a la milanesa
Croquetas de jamón ibérico (Sagrada Familia)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

(14, 1, 6, 7, 3)

534 Kcal 12,9g Prot 14,6g Lip

23

Crema de calabacín
Trasero de pollo asado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

(14, 1, 3, 6)

682 Kcal 56g Prot 18,4g Lip 54g Hc

24

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral

(14, 4, 7, 1, 3)

673 Kcal 36,6g Prot 13g Lip 77,9g Hc

27

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito con chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

(3, 6, 7, 14, 1)

779 Kcal 26,9g Prot 32,5g Lip 90,4g

28

Garbanzos guisados con chorizo
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan

(6, 7, 14, 1, 3, 4)

717 Kcal 42,6g Prot 26,3g Lip 65,8g

29

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

(1, 3, 6, 14)

691 Kcal 30,2g Prot 20,3g Lip 91,7g

30

Espirales carbonara
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan

(1, 6, 7, 4, 14, 3)

668 Kcal 32,6g Prot 16,3g Lip 69,1g

31

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
San Jacobo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan

(14, 1, 6, 7, 3)

656 Kcal 16,2g Prot 22,8g Lip 71,9g

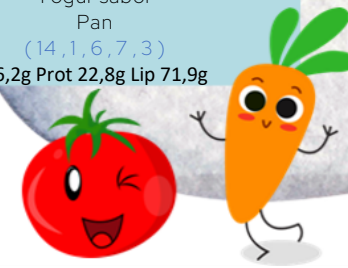


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

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



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales
(arroz/pasta)



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.



Samantha
Vallejo-Nágera

