

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Patatas estofadas con verduras frescas
Chuleta de sajonia a la plancha
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

716 Kcal 30,9g Prot 26,1g Lip 74,9g

4

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

649 Kcal 25,1g Prot 23,5g Lip 73,2g

5

Crema de calabacín
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 4, 3, 6)

694 Kcal 27,7g Prot 9,5g Lip 73,3g Hc

6

Sopa de fideos con garbanzos
Morcillo guisado
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6)

726 Kcal 36,7g Prot 33,5g Lip 66,2g

7

Coditos al ajillo
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 3, 6)

503 Kcal 29,1g Prot 8,6g Lip 54,2g Hc

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

782 Kcal 40,3g Prot 22,8g Lip 63,7g

11

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

654 Kcal 20,6g Prot 13,4g Lip 103,9g

12

Garbanzos con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 3, 6)

629 Kcal 38,7g Prot 12,1g Lip 84,8g

13

Sopa de ave con fideos
Ragut de ternera
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

452 Kcal 35,4g Prot 19g Lip 30,3g Hc

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Longanizas frescas al horno
Ensalada de tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

573 Kcal 17,8g Prot 27,9g Lip 47,2g

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 fideos con garbanzos
Morcillo guisado
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6)

726 Kcal 36,7g Prot 33,5g Lip 66,2g

19

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

604 Kcal 16,2g Prot 21,3g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

558 Kcal 31,1g Prot 11,5g Lip

21

Alubias blancas estofadas
Merluza al perejil
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 4, 3)

642 Kcal 32,9g Prot 12,3g Lip 58,3g

24

Fideuá de verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

630 Kcal 26,9g Prot 9,9g Lip 75,2g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Trasero de pollo asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

557 Kcal 56g Prot 16g Lip 42,4g Hc

26

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

639 Kcal 28,4g Prot 21,5g Lip 66,2g

27

Crema de zanahoria con curry
Albóndigas de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

515 Kcal 24,3g Prot 17,6g Lip 56,8g

28

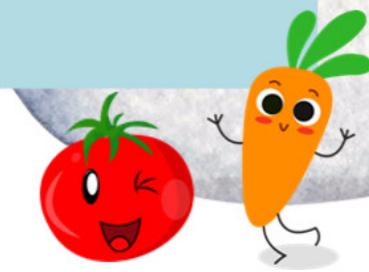


Se ofrece diariamente agua y pan blanco pudiendo alternar con pan integral.

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



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

