

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Ensalada César  
Hamburguesa de ternera casera completa  
Natillas

(1, 3, 6, 7, 10)

815 Kcal 30,3g Prot 27,3g Lip 106,8g

Cazuela de patatas con rape  
Tiras de pollo aliñadas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

(4, 14, 1, 3, 6)

416 Kcal 31,9g Prot 8,5g Lip 50,8g Hc

Coditos salteados con verduras  
Merluza al limón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan

(1, 4, 14, 3, 6)

707 Kcal 27,6g Prot 9,8g Lip 69,5g Hc

Crema de zanahoria  
Lomo de sajonia plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan

(14, 6, 1, 3)

374 Kcal 8,1g Prot 11g Lip 51,3g Hc

Sopa de fideos con garbanzos  
Morcillo guisado  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan integral

(1, 3, 14)

709 Kcal 36,3g Prot 31,4g Lip 66g Hc

Ensalada César  
Hamburguesa de ternera casera completa  
Natillas

(1, 3, 6, 7, 10)

815 Kcal 30,3g Prot 27,3g Lip 106,8g

Cazuela de patatas con rape  
Tiras de pollo aliñadas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

(4, 14, 1, 3, 6)

416 Kcal 31,9g Prot 8,5g Lip 50,8g Hc

Macarrones salteados con orégano  
Merluza al horno  
Calabacín salteado  
Fruta del tiempo  
Pan

(1, 4, 3, 6)

692 Kcal 26,4g Prot 9,6g Lip 67,8g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Huevo revuelto  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan

(14, 3, 1, 6)

492 Kcal 23,3g Prot 12,6g Lip 60,9g

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

(14, 1, 3, 6)

590 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip 76,5g

Judías verdes rehogadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

(3, 14, 1, 6)

495 Kcal 17,7g Prot 21,4g Lip 49,8g

Sopa de fideos con garbanzos  
Morcillo guisado  
Repollo, patata y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan

(1, 3, 14, 6)

766 Kcal 36,6g Prot 31,5g Lip 78,9g

Arroz con verduras  
Lomo salteado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan

(14, 1, 3, 6)

550 Kcal 23,8g Prot 15,2g Lip

Crema de calabacín  
Trasero de pollo asado  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

(14, 1, 3, 6)

646 Kcal 55,9g Prot 15,7g Lip

Lentejas estofadas  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan integral

(14, 4, 1, 3)

467 Kcal 31,5g Prot 11,8g Lip 49,3g

Arroz con verduras  
Huevo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan

(3, 14, 1, 6)

590 Kcal 21,7g Prot 20,8g Lip 75,1g

Garbanzos con verduras  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan

(14, 4, 1, 3, 6)

465 Kcal 33,4g Prot 11,1g Lip 54,8g

Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Zanahoria asada  
Fruta del tiempo  
Pan

(1, 3, 6, 14)

532 Kcal 25,7g Prot 15,6g Lip 65g Hc

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

(1, 4, 14, 3, 6)

594 Kcal 29,7g Prot 12g Lip 63,3g Hc

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Jamón york al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan

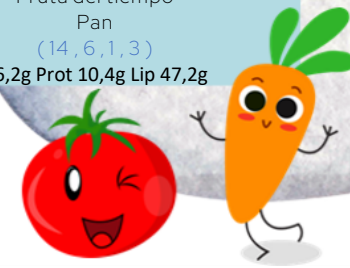
(14, 6, 1, 3)

413 Kcal 16,2g Prot 10,4g Lip 47,2g



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](mailto: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

