

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

Coditos con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

799 Kcal 23,9g Prot 13,7g Lip 92,2g

9

Crema de zanahoria  
Lomo de sajonia plancha  
Pimientos verdes  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

448 Kcal 7,7g Prot 12,2g Lip 61,3g Hc

10

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

712 Kcal 33,1g Prot 23,5g Lip 86,8g

13

Ensalada de pollo  
Hamburguesa de ternera casera completa  
Cheese fries  
Natillas

(14, 7)

864 Kcal 34,5g Prot 24,3g Lip 117,7g

14

Cazuela de patatas con rape  
\*Tiras de pollo empanadas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

(4, 14)

479 Kcal 30g Prot 6,3g Lip 73g Hc

15

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza al horno  
Calabacín salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 4)

(1, 4)

776 Kcal 24,9g Prot 10,7g Lip 84,8g

16

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Huevo revuelto  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

(14, 3)

631 Kcal 23,5g Prot 15,3g Lip 89,9g

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo al ajillo  
Ensalada de lechuga y manzana  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

(14, 7)

710 Kcal 24,9g Prot 19,6g Lip 94,3g

20

Judías verdes rehogadas  
Tortilla de patata  
Fiambre de pavo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

(3, 14)

536 Kcal 17,7g Prot 19,4g Lip 65,5g

21

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7, 14)

(1, 3, 6, 7, 14)

729 Kcal 32,3g Prot 23,4g Lip 92,1g

22

Arroz con verduras  
Lomo salteado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

(14)

618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

23

Crema de calabacín  
Trasero de pollo asado  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

(14)

729 Kcal 54,2g Prot 17,9g Lip

24

Lentejas estofadas  
Limanda con tomate  
Patatas asadas al horno  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

(14, 4, 7)

680 Kcal 32,5g Prot 11,7g Lip 87,1g

27

Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

(3, 14)

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

28

Garbanzos guisados con chorizo  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)

(6, 7, 14, 4)

807 Kcal 40,7g Prot 30,2g Lip 81,8g

29

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

(1, 3, 6, 14)

600 Kcal 23,9g Prot 18,9g Lip 80,7g

30

Espirales con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

(1, 4, 14)

662 Kcal 28,6g Prot 11,7g Lip 82g Hc

31

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Jamón york al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

(14, 6, 7)

533 Kcal 17,2g Prot 11,9g Lip 64,9g



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](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

