

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

625 Kcal 24,6g Prot 24,7g Lip 63,9g

4 Arroz con champiñones
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

714 Kcal 17,7g Prot 21,7g Lip 105,2g

5 Crema de calabacín
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

576 Kcal 19,5g Prot 8g Lip 60,9g Hc

6 Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

591 Kcal 27,9g Prot 26,6g Lip 54,4g

7 Espirales pomodoro
Filete de pollo a la plancha
Asadillo de pimientos
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

431 Kcal 23,4g Prot 12g Lip 52,8g Hc

10 Pisto de verduras
Lacón a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

648 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 64,5g

11 Arroz con verduras
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

743 Kcal 21,9g Prot 25,4g Lip 103,7g

12 *Espirales rehogados con verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

493 Kcal 23,9g Prot 15,5g Lip 57,6g

13 Sopa de ave
Ragut de ternera
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

523 Kcal 35,8g Prot 15,8g Lip 53g Hc

14 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 20,6g Prot 16,2g Lip 60,3g

17 *Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

507 Kcal 22,8g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18 Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

591 Kcal 27,9g Prot 26,6g Lip 54,4g

19 Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Pimientos verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

734 Kcal 17,2g Prot 21,5g Lip

20 Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21 Guiso de patatas con verduras
*Merluza a la andaluza
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

595 Kcal 19,9g Prot 10,3g Lip 74,6g

24 Fideuá de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

529 Kcal 17,7g Prot 11,2g Lip 58,9g

25 Verduras variadas rehogadas
Trasero de pollo asado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

720 Kcal 54,8g Prot 18,2g Lip 64,4g

26 Patatas estofadas con verduras frescas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

506 Kcal 16,5g Prot 15,8g Lip 68,7g

27 Crema de zanahoria
Albóndigas de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

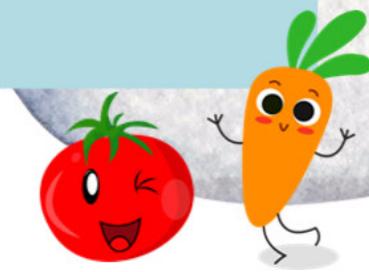
623 Kcal 24,5g Prot 17,6g Lip 82,8g

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)



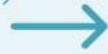
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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

