

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

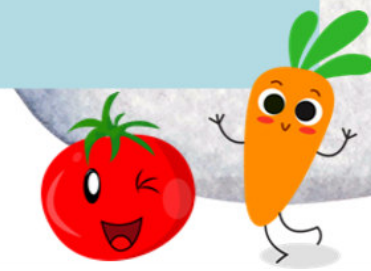
27
 Crema de zanahoria
 Albóndigas de ternera en salsa
 Arroz integral
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14)
 623 Kcal 24,5g Prot 17,6g Lip 82,8g

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	CEREAL	FRUTA	OTROS
 <p>Leche Yogur Queso Cuajada Requesón</p>	 <p>Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales</p>	 <p>Fruta fresca Entera Tomate.</p>	 <p>Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos</p>

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas  Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, tenera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo  Pescado o carne
POSTRES  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta  Fruta



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



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