

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6		7		8	<p>Espirales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g</p>	9	<p>Crema de zanahoria Lomo de sajonia plancha Pimientos verdes Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7)</p> <p>448 Kcal 7,7g Prot 12,2g Lip 61,3g Hc</p>	10	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc</p>
13	<p>Ensalada de pollo Hamburguesa de ternera casera completa Cheese fries Natillas (14, 7)</p> <p>864 Kcal 34,5g Prot 24,3g Lip 117,7g</p>	14	<p>Cazuela de patatas con rape *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>479 Kcal 30g Prot 6,3g Lip 73g Hc</p>	15	<p>*Macarrones con tomate Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4)</p> <p>570 Kcal 18,4g Prot 7,6g Lip 49,6g Hc</p>	16	<p>Alubias blancas con verduras Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>635 Kcal 23,4g Prot 15,3g Lip 89,4g</p>	17	<p>Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>704 Kcal 24,9g Prot 19,7g Lip 94,8g</p>
20	<p>Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Fiambre de pavo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>536 Kcal 17,7g Prot 19,4g Lip 65,5g</p>	21	<p>Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Gelatina de fresa (14, 7)</p> <p>673 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 96g Hc</p>	22	<p>Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip</p>	23	<p>Crema de calabacín Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>729 Kcal 54,2g Prot 17,9g Lip</p>	24	<p>Lentejas estofadas Limanda con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g</p>
27	<p>Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g</p>	28	<p>Garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7)</p> <p>697 Kcal 36,3g Prot 20,6g Lip 80,3g</p>	29	<p>Sopa de ave Albóndigas de pollo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)</p> <p>537 Kcal 29,5g Prot 19,3g Lip 57,8g</p>	30	<p>Espirales con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)</p> <p>521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g</p>	31	<p>Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Jamón york al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7)</p> <p>533 Kcal 17,2g Prot 11,9g Lip 64,9g</p>



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 91 547 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