

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

Espirales con tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

378 Kcal 23,3g Prot 7g Lip 50,5g Hc

9

Crema de zanahoria  
Lacón a la plancha  
Pimientos verdes  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

695 Kcal 27,3g Prot 26,1g Lip 72,2g

10

Sopa de ave  
Morcillo guisado  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

567 Kcal 27,3g Prot 26,6g Lip 49,5g

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

Patatas estofadas con verduras frescas  
\*Tiras de pollo empanadas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

456 Kcal 25,7g Prot 6g Lip 72,3g Hc

15

\*Macarrones con tomate  
Filete de pavo plancha  
Calabacín salteado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

477 Kcal 17,9g Prot 8g Lip 50,9g Hc

16

Sopa de ave  
Lacón a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

569 Kcal 28,5g Prot 20,3g Lip 65,1g

17

Arroz con verduras  
Cinta de lomo al ajillo  
Ensalada de lechuga y manzana  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

704 Kcal 24,9g Prot 19,7g Lip 94,8g

20

Verduras variadas rehogadas  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

477 Kcal 19,7g Prot 8,9g Lip 57,9g Hc

21

Sopa de ave  
Morcillo guisado  
Repollo, patata y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(14)

584 Kcal 26,5g Prot 26,4g Lip 54,9g

22

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

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

24

Pisto de verduras  
Cinta de lomo con tomate  
Patatas asadas al horno  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

641 Kcal 23,7g Prot 20g Lip 58,1g Hc

27

Arroz con salsa de tomate  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

703 Kcal 26,4g Prot 18,2g Lip 104,7g

28

Guiso de patatas con verduras  
Lacón a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

648 Kcal 27,7g Prot 23,1g Lip 72,5g

29

Sopa de ave  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

537 Kcal 29,5g Prot 19,3g Lip 57,8g

30

Espirales con champiñón  
Filete de pavo plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

363 Kcal 18,1g Prot 8,8g Lip 49,9g Hc

31

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Cinta de lomo asada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

577 Kcal 22,8g Prot 16,3g Lip 59,8g



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	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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo  Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  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