

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6		7		8	Espirales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g</b>	9	Crema de zanahoria Lomo de sajonia plancha Pimientos verdes Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7) <b>448 Kcal 7,7g Prot 12,2g Lip 61,3g Hc</b>	10	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc</b>
13	Ensalada de pollo Hamburguesa de ternera casera completa Cheese fries Natillas (14, 7) <b>864 Kcal 34,5g Prot 24,3g Lip 117,7g</b>	14	Cazuela de patatas con rape *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>479 Kcal 30g Prot 6,3g Lip 73g Hc</b>	15	*Macarrones con tomate Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) <b>570 Kcal 18,4g Prot 7,6g Lip 49,6g Hc</b>	16	Alubias blancas con verduras Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>746 Kcal 32,8g Prot 19,8g Lip 97,4g</b>	17	Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) <b>704 Kcal 24,9g Prot 19,7g Lip 94,8g</b>
20	Judías verdes rehogadas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>407 Kcal 20,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc</b>	21	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) <b>562 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 83,2g</b>	22	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip</b>	23	Crema de calabacín Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>729 Kcal 54,2g Prot 17,9g Lip</b>	24	Lentejas estofadas Limanda con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g</b>
27	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) <b>703 Kcal 26,4g Prot 18,2g Lip 104,7g</b>	28	Garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) <b>697 Kcal 36,3g Prot 20,6g Lip 80,3g</b>	29	Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 14) <b>538 Kcal 22,8g Prot 15,7g Lip 72,6g</b>	30	Espirales con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) <b>521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g</b>	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) <b>533 Kcal 17,2g Prot 11,9g Lip 64,9g</b>



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) 91 547 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

