

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

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

591 Kcal 29,2g Prot 11,1g Lip 82,4g

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 de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc

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

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

890 Kcal 40,5g Prot 22,7g Lip 89,7g

11

Arroz murciano
Filete de pollo guisado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

675 Kcal 29,5g Prot 13,9g Lip 105,2g

12

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

649 Kcal 34,2g Prot 18,9g Lip 81,6g

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)
Longanizas frescas al horno
Ensalada de tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

619 Kcal 16g Prot 27,4g Lip 61,9g Hc

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 de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc

19

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo asada
Pimientos verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

642 Kcal 23,1g Prot 15,8g Lip 97g

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

Alubias blancas estofadas
*Merluza a la andaluza
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

745 Kcal 30,7g Prot 12g Lip 88,9g Hc

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

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Trasero de pollo asado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 55,3g Prot 18,5g Lip 65,5g

26

Lentejas estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

653 Kcal 37,2g Prot 14,5g Lip 77,6g

27

Crema de zanahoria con curry
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

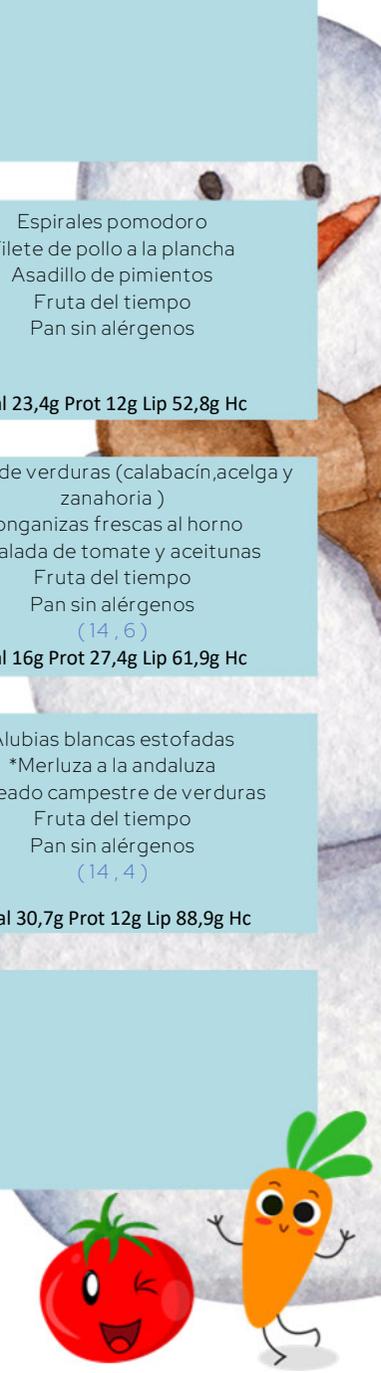


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral .

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



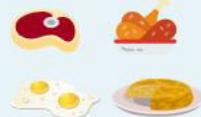
Cereales
(arroz/pasta)



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

