

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 Patatas estofadas con verduras frescas
Chuleta de sajonia a la plancha
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 7)

693 Kcal 29,4g Prot 25,9g Lip 68,3g

4 Arroz con champiñones
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

778 Kcal 20g Prot 24,4g Lip 105,3g

5 Crema de calabacín
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

609 Kcal 20,5g Prot 8,1g Lip 68g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(7)

483 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 51,9g

10 Pisto de verduras
Lacón a la plancha
Puré de patatas casero
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

653 Kcal 24,9g Prot 21,5g Lip 67,5g

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
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(4, 14)

511 Kcal 23,1g Prot 15,4g Lip 62,9g

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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

586 Kcal 22,7g Prot 18g Lip 59,4g 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
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(7)

644 Kcal 30,1g Prot 28,4g Lip 53,5g

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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

647 Kcal 22,1g Prot 12,1g Lip 73,7g

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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

772 Kcal 57g Prot 20g Lip 63,5g Hc

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 con curry
Albóndigas de ternera en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

676 Kcal 26,7g Prot 19,4g Lip 81,9g



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