

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
Lomo de sajonia plancha
Pimientos verdes
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

448 Kcal 7,7g Prot 12,2g Lip 61,3g Hc

10

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

13

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera completa
Cheese fries
Brownie

(14, 7, 1, 3, 6, 8)

866 Kcal 31,9g Prot 29,3g Lip 109,5g

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

Alubias blancas con verduras
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

635 Kcal 23,4g Prot 15,3g Lip 89,4g

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

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

536 Kcal 17,7g Prot 19,4g Lip 65,5g

21

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

562 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 83,2g

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

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

737 Kcal 37g Prot 20,4g Lip 83,9g Hc

27

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

28

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

751 Kcal 35,9g Prot 26,4g Lip 82,6g

29

Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

538 Kcal 22,8g Prot 15,7g Lip 72,6g

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

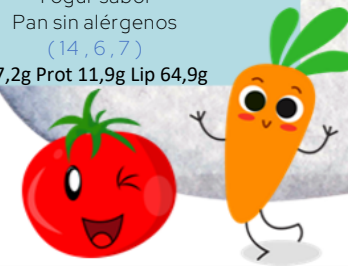
Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

533 Kcal 17,2g Prot 11,9g Lip 64,9g




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