

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) 526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g	9	Crema de zanahoria Lomo de sajonia plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 396 Kcal 5,6g Prot 10,4g Lip 62,2g Hc	10	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g
13	Ensalada de pollo Hamburguesa de pollo casera completa Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 11) 387 Kcal 21g Prot 17,4g Lip 35,8g Hc	14	Cazuela de patatas con rape *Tiras de pollo empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 479 Kcal 30g Prot 6,3g Lip 73g Hc	15	*Macarrones con tomate Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4) 570 Kcal 18,4g Prot 7,6g Lip 49,6g 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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g
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 fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g	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 Limanda con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 616 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 87,8g 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 Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 645 Kcal 34,1g Prot 18,9g Lip 81,2g	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 Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g	31	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Jamón york al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 481 Kcal 15,1g Prot 10,1g Lip 65,8g



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 91 547 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