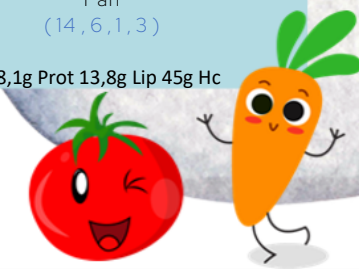






LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8	Espirales con aceite de oliva y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 3, 6) 697 Kcal 28,4g Prot 15,1g Lip 83,2g	9	Crema de espinacas Lomo de sajonia plancha Calabacín plancha Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1, 3) 570 Kcal 10,4g Prot 8,1g Lip 45,5g Hc	10	Sopa de arroz Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 703 Kcal 22,6g Prot 46,9g Lip 47,1g
13	Ensalada de pollo Hamburguesa de ternera casera completa Fruta del tiempo (14) 610 Kcal 24,9g Prot 12,6g Lip 94,6g	14	Cazuela de patatas con rape Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1, 3, 6) 408 Kcal 31,6g Prot 8,5g Lip 48,5g Hc	15	Espirales con aceite de oliva y orégano Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan (1, 4, 3, 6) 810 Kcal 29,3g Prot 15,1g Lip 84,1g	16	Crema de espinacas Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1, 6) 446 Kcal 17,7g Prot 18,7g Lip 48,5g	17	Arroz blanco cocido Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 530 Kcal 24g Prot 13,5g Lip 75,7g Hc
20	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 579 Kcal 19g Prot 24,2g Lip 55g Hc	21	Sopa de arroz Morcillo guisado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 703 Kcal 22,6g Prot 46,9g Lip 47,1g	22	Arroz blanco cocido Lomo salteado Calabacín plancha Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 833 Kcal 27,6g Prot 13,8g Lip	23	Crema de calabacín Trasero de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 6) 614 Kcal 54,8g Prot 15,5g Lip	24	Puré de patata Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral (14, 4, 1, 3) 444 Kcal 22,5g Prot 15,6g Lip 49,4g
27	Arroz blanco cocido Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1, 6) 660 Kcal 23,3g Prot 24g Lip 86,8g Hc	28	Hervido de acelgas y patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 4, 1, 3, 6) 409 Kcal 28,5g Prot 8,3g Lip 41,7g Hc	29	Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Calabacín plancha Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6) 908 Kcal 32,8g Prot 27g Lip 68,1g Hc	30	Espirales con aceite de oliva y orégano Salmón al eneldo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14, 3, 6) 734 Kcal 32,3g Prot 17,5g Lip 83,5g	31	Crema de calabacín Jamón york al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 6, 1, 3) 641 Kcal 18,1g Prot 13,8g Lip 45g Hc



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