

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
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

726 Kcal 24,7g Prot 22,6g Lip 92g Hc

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
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

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
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

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
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

27

Crema de zanahoria
Albóndigas de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

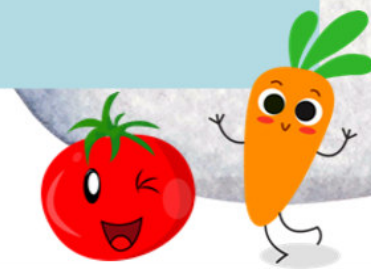
623 Kcal 24,5g Prot 17,6g Lip 82,8g

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	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