

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

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

779 Kcal 26,9g Prot 24,4g Lip 91,2g

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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(7)

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

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

895 Kcal 39,9g Prot 22,7g Lip 92,7g

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
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14, 4)

667 Kcal 33,4g Prot 18,8g Lip 86,9g

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)
Longanizas frescas al horno
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

672 Kcal 18,1g Prot 29,2g Lip 61g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

798 Kcal 32,9g Prot 13,8g Lip 88g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

716 Kcal 57,5g Prot 20,3g Lip 64,6g

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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

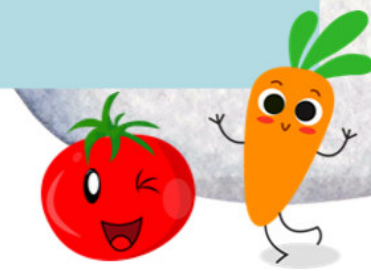
675 Kcal 26,7g Prot 19,3g Lip 81,9g

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