

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  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de tomate y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

591 Kcal 29,2g Prot 11,1g Lip 82,4g

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  
Filete de pollo guisado  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

675 Kcal 29,5g Prot 13,9g Lip 105,2g

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  
Cinta de lomo asada  
Pimientos verdes  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

642 Kcal 23,1g Prot 15,8g Lip 97g

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  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

653 Kcal 37,2g Prot 14,5g Lip 77,6g

27

Crema de zanahoria con curry  
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

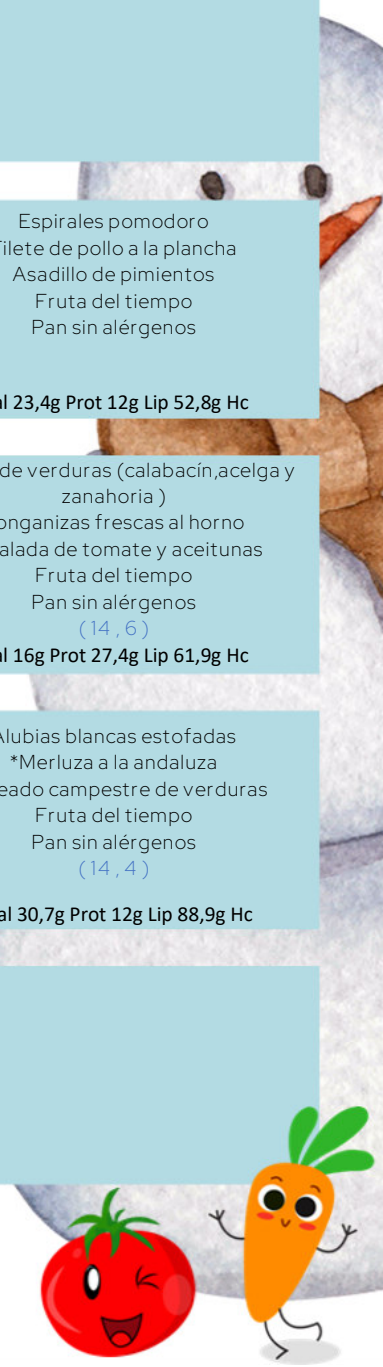


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral .





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](mailto: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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)	 Pescado o huevo Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta	 Lácteo o Fruta
 Leche	 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