

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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  
Lacón a la plancha  
Pimientos verdes  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

695 Kcal 27,3g Prot 26,1g Lip 72,2g

10

Sopa de ave  
Morcillo guisado  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

567 Kcal 27,3g Prot 26,6g Lip 49,5g

13

Ensalada de pollo  
Hamburguesa de ternera casera completa  
Cheese fries  
Natillas

(14, 7)

864 Kcal 34,5g Prot 24,3g Lip 117,7g

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

Sopa de ave  
Huevo revuelto  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

458 Kcal 19,1g Prot 15,8g Lip 57,1g

17

Arroz con verduras  
Cinta de lomo al ajillo  
Ensalada de lechuga y manzana  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

704 Kcal 24,9g Prot 19,7g Lip 94,8g

20

Verduras variadas rehogadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

612 Kcal 15,3g Prot 20,5g Lip 67,6g

21

Sopa de ave  
Morcillo guisado  
Repollo, patata y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(14)

584 Kcal 26,5g Prot 26,4g Lip 54,9g

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

Pisto de verduras  
Limanda con tomate  
Patatas asadas al horno  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

572 Kcal 19g Prot 11,3g Lip 61g 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

Guiso de patatas con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

594 Kcal 28,2g Prot 17,4g Lip 70,3g

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)  
Cinta de lomo asada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

577 Kcal 22,8g Prot 16,3g Lip 59,8g







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](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) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  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