

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

Arroz con champiñones  
Tortilla de patata  
Ensalada de tomate y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)

778 Kcal 20g Prot 24,4g Lip 105,3g

5

Crema de calabacín  
Merluza en salsa menier  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 4)

609 Kcal 20,5g Prot 8,1g Lip 68g Hc

6

Sopa de ave  
Morcillo guisado  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

591 Kcal 27,9g Prot 26,6g Lip 54,4g

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

Pisto de verduras  
Lacón a la plancha  
Puré de patatas casero  
Macedonia de frutas  
Pan sin alérgenos  
(14)

653 Kcal 24,9g Prot 21,5g Lip 67,5g

11

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

743 Kcal 21,9g Prot 25,4g Lip 103,7g

12

\*Espirales rehogados con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

511 Kcal 23,1g Prot 15,4g Lip 62,9g

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)  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de tomate y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

586 Kcal 22,7g Prot 18g Lip 59,4g 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  
Morcillo guisado  
Patata y zanahoria cocida  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(7)

644 Kcal 30,1g Prot 28,4g Lip 53,5g

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

Guiso de patatas con verduras  
\*Merluza a la andaluza  
Zanahoria asada  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

647 Kcal 22,1g Prot 12,1g Lip 73,7g

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

Verduras variadas rehogadas  
Trasero de pollo asado  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

772 Kcal 57g Prot 20g Lip 63,5g Hc

26

Patatas estofadas con verduras frescas  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

506 Kcal 16,5g Prot 15,8g Lip 68,7g

27

Crema de zanahoria con curry  
Albóndigas de ternera en salsa  
Arroz integral  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

676 Kcal 26,7g Prot 19,4g 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](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