

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
Lomo de sajonia plancha
Pimientos verdes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

396 Kcal 5,6g Prot 10,4g Lip 62,2g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g

13

Ensalada de pollo
Hamburguesa de pollo casera completa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14, 11)

387 Kcal 21g Prot 17,4g Lip 35,8g Hc

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

Alubias blancas con verduras
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

746 Kcal 32,8g Prot 19,8g Lip 97,4g

17

Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

20

Judías verdes rehogadas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

407 Kcal 20,4g Prot 9,4g Lip 54,8g Hc

21

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g

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

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

616 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 87,8g Hc

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 22,7g Prot 12,9g Lip 108,5g

28

Garbanzos con verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

645 Kcal 34,1g Prot 18,9g Lip 81,2g

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)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

481 Kcal 15,1g Prot 10,1g Lip 65,8g



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 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