

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Macarrones con salsa de tomate
Filete de limanda empanado (congelado)
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

588 Kcal 21,5g Prot 17,5g Lip 80,6g

Patatas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Yogur sabor
Pan
(14, 3, 7, 1, 6)

476 Kcal 15,2g Prot 22,7g Lip 42g Hc

Lentejas estofadas
Revuelto de jamón yorck
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(6, 14, 3, 1)

445 Kcal 23,2g Prot 13,2g Lip 52,3g

Coditos con tomate
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

598 Kcal 21,5g Prot 13,2g Lip 61,2g

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas
Yogur sabor
Pan
(14, 6, 7, 1, 3)

625 Kcal 15,3g Prot 13,7g Lip 91,6g

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14)

605 Kcal 33,1g Prot 23,7g Lip 60,7g

Crema de calabaza
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Natillas
Pan
(14, 7, 1, 3, 6)

584 Kcal 27,8g Prot 21,9g Lip 65,4g

Cazuela de patatas con rape
Nuggets de pollo casero
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

460 Kcal 34,3g Prot 12,1g Lip 50,6g

Macarrones con salsa de tomate
Merluza al horno
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

618 Kcal 20,4g Prot 18,4g Lip 68,3g

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Revuelto de chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

712 Kcal 30,8g Prot 27,1g Lip 76,3g

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 3, 6)

663 Kcal 26,7g Prot 20,1g Lip 79,5g

Crema de judías verdes
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

506 Kcal 18,5g Prot 19,3g Lip 58,7g

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

682 Kcal 34,1g Prot 23,8g Lip 77,4g

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Croquetas de jamón ibérico (Sagrada Familia)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)

475 Kcal 8,6g Prot 10,8g Lip 79,3g

Crema de calabacín
Filete de pollo al ajillo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

529 Kcal 28g Prot 14g Lip 54,2g Hc

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 3)

573 Kcal 32,4g Prot 11,8g Lip 61g Hc

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

618 Kcal 16,2g Prot 22,2g Lip 82,7g

Garbanzos guisados
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

599 Kcal 37g Prot 21,2g Lip 54,1g Hc

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 14)

553 Kcal 25,7g Prot 19,4g Lip 66g Hc

Espirales con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

658 Kcal 23,7g Prot 12,6g Lip 83,7g

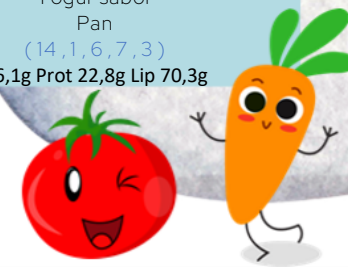
Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
San Jacobo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 6, 7, 3)

648 Kcal 16,1g Prot 22,8g Lip 70,3g







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