

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

493 Kcal 25,3g Prot 218,7g Lip 63,3g Hc

12

Arroz hortelano
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

730 Kcal 20,8g Prot 34,8g Lip 76,7g Hc

19

Lentejas estofadas
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

456 Kcal 25,1g Prot 9,5g Lip 57,4g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

554 Kcal 25,8g Prot 14,2g Lip 75,1g Hc

6

13

Crema de judías verdes
Filete de pavo plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

559 Kcal 20,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

448 Kcal 20,7g Prot 10,4g Lip 60g Hc

27

Garbanzos estofados
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

565 Kcal 26,9g Prot 18,4g Lip 64,4g Hc

7

Lentejas estofadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 24,7g Prot 31,2g Lip 52,9g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

626 Kcal 25,8g Prot 13,9g Lip 93,7g Hc

21

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

694 Kcal 40,9g Prot 15,6g Lip 85,1g Hc

28

* Sopa de ave
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

667 Kcal 30,4g Prot 27,6g Lip 65,7g Hc

1

8

*Espirales con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

770 Kcal 22,4g Prot 11,8g Lip 137,3g Hc

15

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

395 Kcal 19,2g Prot 8,1g Lip 59,4g Hc

22

*Macarrones con tomate
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

520 Kcal 21,9g Prot 7,3g Lip 85,9g Hc

29

Espirales con champiñón
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

489 Kcal 15,5g Prot 8,3g Lip 81,4g Hc

2

9

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

448 Kcal 19,3g Prot 11,8g Lip 59g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

732 Kcal 39,9g Prot 27,5g Lip 73,1g Hc

23

Crema de calabacín
Filete de pollo en salsa (zanahoria)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

534 Kcal 26,8g Prot 13,7g Lip 66,2g Hc

30

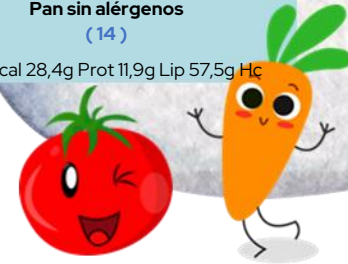
Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Champiñón salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

532 Kcal 28,4g Prot 11,9g Lip 57,5g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MADO01609) R.N.(T.S.)
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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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



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.

