

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos con salsa aurora  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 4, 14)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

3

Alubias blancas guisadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

564 Kcal 16g Prot 31,3g Lip 53g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga y maíz  
Natillas de vainilla / Fruta de temporada  
Pan  
(3, 6, 1, 4, 14, 7)

724 Kcal 28,9g Prot 22,7g Lip 97,4g Hc

5

Sopa de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Rapollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

6

Crema de calabacín  
Jamonicos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

9

Crema de brócoli  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

**DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE**  
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Dorado a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14, 7)

769 Kcal 261,8g Prot 33g Lip 73,7g Hc

12

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo a la romana casero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)  
Jardinera de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc

16

17

18

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria ECO)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

665 Kcal 15,2g Prot 23,5g Lip 96,1g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo  
Contramuslo de pollo empanado  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 6, 7, 14)

812 Kcal 36,9g Prot 36,9g Lip 78,7g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

802 Kcal 43,7g Prot 21,9g Lip 117,3g Hc

23

Patatas a la riojana  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

828 Kcal 28,8g Prot 40,3g Lip 84,1g Hc

24

Sopa de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Rapollo y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Albóndigas de merluza a la cazuela  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 4, 12)

696 Kcal 28,4g Prot 22,6g Lip 86,3g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate  
Huevos a la flamenca con guisantes salteados  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

753 Kcal 27g Prot 32,9g Lip 82,8g 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.(MADO1609) 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)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



### POSTRES



Fruta  
Leche



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.

