


LUNES

2

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

750 Kcal 10,5g Prot 15g Lip 137,9g Hc

MARTES

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

587 Kcal 13,8g Prot 30,8g Lip 57,8g Hc

MIÉRCOLES

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Natillas de vainilla / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 4, 14, 7)

690 Kcal 26g Prot 19,2g Lip 95,1g Hc

JUEVES

5

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

VIERNES

6

Crema de calabacín
*Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

853 Kcal 59g Prot 41,3g Lip 78g Hc

9

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

646 Kcal 15,6g Prot 26,7g Lip 66,7g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

*Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

705 Kcal 33,8g Prot 28,7g Lip 68,5g Hc

12

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

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

736 Kcal 32,4g Prot 226,2g Lip 92,3g Hc

16

17

18

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

691 Kcal 13,2g Prot 23,1g Lip 100,9g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

613 Kcal 27g Prot 20,5g Lip 73g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

662 Kcal 36,1g Prot 20,7g Lip 88,1g Hc

23

24

25

Patatas a la riojana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

718 Kcal 26,8g Prot 33g Lip 69,9g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

27

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

598 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65g Hc



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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. N°2816) / H.C Col: (CYL00366) / I.B Col: (MAD01609) 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@algadicom 91547 46 46 / Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, 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.

