

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

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

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

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

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

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

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

24

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

25

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

26

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

27

\*Macarrones con tomate  
Huevos a la flamenca con guisantes salteados  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 7)

808 Kcal 20,2g Prot 31,5g Lip 99,4g 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)



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.

