

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)
663 Kcal 31,2g Prot 23,5g Lip 80,7g 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)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Natillas de vainilla / Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 7, 1)
736 Kcal 28,3g Prot 28g Lip 89,7g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo 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
Jamonicitos 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

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
757 Kcal 43,6g Prot 18,8g Lip 96g 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
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
658 Kcal 15g Prot 21,5g Lip 98,9g 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
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
676 Kcal 34,9g Prot 22,8g Lip 79,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)
825 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 140,2g Hc

23

Patatas a la riojana
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)
692 Kcal 24,1g Prot 32,3g Lip 70,7g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo 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)
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
711 Kcal 37,9g Prot 24,6g Lip 78,2g 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)
915 Kcal 31,8g Prot 33,6g Lip 117,4g 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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO


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.

