

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 7, 1, 3)

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14)

789 Kcal 21,2g Prot 26,5g Lip 89g Hc

572 Kcal 13,1g Prot 11,9g Lip 92,5g

657 Kcal 35,2g Prot 25,4g Lip 59,8g

13

14

15

16

17

Macarrones con salsa de tomate
Contramuslo de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 3, 6)

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

Sopa de puchero de garbanzos
Merluza al horno
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA
Ensalada César
Burger Grill con Bacon crujiente
Cheese fries
Brownie
(1, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 8)

764 Kcal 58,6g Prot 20,6g Lip 78,9g

611 Kcal 24,6g Prot 18,3g Lip 80,4g

547 Kcal 24,8g Prot 10,1g Lip 52,4g

703 Kcal 22,1g Prot 20,8g Lip 83,9g

858 Kcal 38,1g Prot 44,6g Lip 70,4g

20

21

22

23

24

Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

Arroz a la milanesa
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 3)

629 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 62,3g

682 Kcal 34,1g Prot 23,8g Lip 77,4g

605 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip

766 Kcal 57,6g Prot 37g Lip 57,3g

673 Kcal 36,6g Prot 13g Lip 77,9g Hc

27

28

29

30

31

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

Garbanzos guisados con chorizo
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 14)

Espirales carbonara
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 4, 14, 3)

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
San Jacobo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 6, 7, 3)

714 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 90,1g

676 Kcal 40,4g Prot 24,6g Lip 66,6g

717 Kcal 30,7g Prot 17,8g Lip 102,1g

668 Kcal 32,6g Prot 16,3g Lip 69,1g

656 Kcal 16,2g Prot 22,8g Lip 71,9g







Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366
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/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



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.



Samantha Vallejo-Nágera



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