

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
Cinta de lomo rebozada
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 7, 6)

654 Kcal 29,3g Prot 19,8g Lip 55,1g

4

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

708 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 67,5g

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

600 Kcal 27g Prot 16,2g Lip 58,2g Hc

6

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

7

Coditos con salsa aurora
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(1, 7, 14, 3)

895 Kcal 62g Prot 41,2g Lip 63,7g Hc

10

DIA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE
Lentejas de la abuela (chorizo)
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

908 Kcal 45,8g Prot 29,1g Lip 74,4g


11

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

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

12

Garbanzos con verduras
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(14, 1, 4, 3, 6)

699 Kcal 32,4g Prot 15,2g Lip 77,5g

13

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

644 Kcal 21,5g Prot 18,7g Lip 55,6g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(14, 6, 7, 1, 3)

737 Kcal 26,1g Prot 31,2g Lip 63,7g

17

Espaguetis carbonara (bacon)
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 4, 14, 3)

758 Kcal 39,1g Prot 17,2g Lip 73,7g

18

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

680 Kcal 18,6g Prot 21,9g Lip

20

Espinacas con bechamel, queso y orégano
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 14, 3, 6)

687 Kcal 38,4g Prot 28,7g Lip

21

Fabada asturiana
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan integral
(6, 7, 1, 4, 3)

766 Kcal 41,3g Prot 19,3g Lip 56,5g

24

Fideuá de verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

667 Kcal 21,8g Prot 17,8g Lip 79,4g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

617 Kcal 55,2g Prot 18,6g Lip 49,7g

26

Lentejas estofadas
Huevos villaroya
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

718 Kcal 26,3g Prot 20,8g Lip 86,8g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

701 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip 67,7g

28


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 91547 46 46 c/ Oquendo, 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