

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)

527 Kcal 27,2g Prot 20,1g Lip 41,1g

4

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

517 Kcal 19,5g Prot 21,2g Lip 54,3g

5

Patatas estofadas
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 4, 3, 6)

472 Kcal 21,5g Prot 8,5g Lip 48,7g 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
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(1, 7, 14, 3)

612 Kcal 23,1g Prot 14,9g Lip 64,8g

10

Lentejas guisadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

646 Kcal 28g Prot 25,3g Lip 42,3g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 6, 14, 1)

540 Kcal 17,8g Prot 14g Lip 80,6g Hc

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
Pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 3, 6)

340 Kcal 16,2g Prot 10,9g Lip 32,3g

17

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

508 Kcal 19,3g Prot 9,7g Lip 62,8g Hc

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 con tomate
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

584 Kcal 16,8g Prot 21,2g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

483 Kcal 27,6g Prot 13,6g 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
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 6, 7, 14)

452 Kcal 11,1g Prot 11,4g Lip 70,1g

25

Crema de judías verdes
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

619 Kcal 54,3g Prot 18,2g Lip 53,4g

26

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

613 Kcal 28,1g Prot 21,4g Lip 65,9g

27

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

696 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 71,9g

28

Macarrones con salsa de tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Yogur sabor
Pan
(1, 4, 14, 7, 3, 6)

598 Kcal 27g Prot 15,9g Lip 68,8g Hc

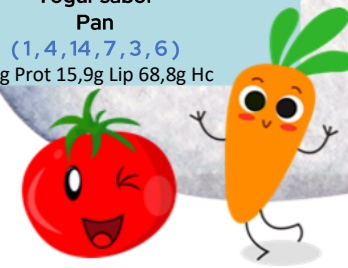


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.




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