



## LUNES

- 1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
 Filete de pollo a la plancha  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 Pan (3, 6, 1)

545 Kcal 23,7g Prot 12g Lip 82,1g Hc

## MARTES

- 2 Patatas a la riojana  
 Merluza en salsa de pimientos  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

742 Kcal 29,9g Prot 26,7g Lip 94,3g Hc

## MIÉRCOLES

- 3 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga con tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 3, 1)

546 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 79,2g Hc

## JUEVES

- 4 Macarrones integrales con tomate  
 Varitas de merluza  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 4, 14)

699 Kcal 20,5g Prot 26,5g Lip 89,7g Hc

## VIERNES

- 5 Crema de calabacín  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Arroz integral  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)

717 Kcal 25,5g Prot 37,3g Lip 65,6g Hc

8

- 9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
 Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

699 Kcal 23,4g Prot 19,7g Lip 103,2g Hc

10

- Sopa de cocido  
 Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 3, 6, 7, 14)

498 Kcal 24,4g Prot 18,4g Lip 54,7g Hc

11

- Arroz con salsa de tomate  
 Revuelto de huevo con queso  
 Patatas fritas  
 Fruta de temporada  
 Pan (3, 7, 14, 1)

507 Kcal 17,3g Prot 18,1g Lip 67,8g Hc

12

- Lentejas estofadas  
 Abadejo en salsa verde  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

492 Kcal 19,6g Prot 16,2g Lip 61,5g Hc

15

- Crema de calabaza  
 Ragout de pavo en salsa  
 Zanahoria y guisantes salteados  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 1)

470 Kcal 28,1g Prot 22,9g Lip 50,9g Hc

16

- Paella mixta (marisco y carne)  
 Escalope casero de cerdo  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (2, 4, 12, 1, 3, 14, 6, 10, 11)

723 Kcal 31,6g Prot 20g Lip 89,9g Hc

17

- Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 3, 1)

646 Kcal 24,3g Prot 23,9g Lip 73,3g Hc

18

- Espaguetis boloñesa  
 Tiras de pollo aliñadas  
 Verduras variadas  
 Tarrina de nata y fresa s/g  
 Pan (1, 7)

359 Kcal 26,4g Prot 13,7g Lip 32,9g Hc

19

- Sopa Navideña  
 Merluza al horno  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 3, 4, 14)

464 Kcal 22,9g Prot 20,3g Lip 45g Hc

22

- Coditos con tomate  
 Pastel de carne con patata gratinada  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 7)

716 Kcal 23,8g Prot 22,8g Lip 99,8g Hc

23

- Sopa de picadillo  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga con tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 3, 6, 14)

451 Kcal 18,6g Prot 15,2g Lip 58,3g Hc

24

- Crema de zanahoria  
 Contramuslo de pollo en salsa  
 Patatas panadera  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 14)

480 Kcal 18g Prot 13,3g Lip 61,9g Hc

25

- Macarrones con salsa de tomate  
 Merluza en salsa  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 4, 14)

440 Kcal 18,2g Prot 12,5g Lip 61,5g Hc

26

- Lentejas estofadas  
 Filete de limanda empanado  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur sabor  
 Pan (14, 1, 4, 7)

561 Kcal 26,1g Prot 18,7g Lip 66,4g Hc

29

- Arroz al horno con champiñón  
 Lomo de sajonia a la plancha  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan (6, 14, 1)

585 Kcal 18,2g Prot 14,6g Lip 86,2g Hc

30

- Puré de verduras frescas  
 Hamburguesa mixta en salsa  
 Patatas dado  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 1)

558 Kcal 24,6g Prot 24,9g Lip 58,4g Hc

31

- Macarrones con salsa de tomate  
 Merluza en salsa  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 4, 14)

440 Kcal 18,2g Prot 12,5g Lip 61,5g Hc

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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: ML Col(T.S. N°2816) / H.C Col(CYL00366) / LB Col(MAD01609) RN (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, S.A. info@algadi.com 91547 46 46 c/Quemado, 23, 4º 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 / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

**2º** Carne (pollo, ternera, cerdo)  
 Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas

**POSTRES** Fruta fresca  
 Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos

### PUEDES CENAR



## 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.

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

