



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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

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



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. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) 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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



### 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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

VÍ MÁS VERDE

