

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

674 Kcal 22,1g Prot 23,4g Lip 91,4g Hc

3

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo,
repoll o y patata
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

501 Kcal 25,7g Prot 19,1g Lip 54,6g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

573 Kcal 26,4g Prot 12,8g Lip 84,9g Hc

5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate Fruta de
temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

495 Kcal 18,4g Prot 17,4g Lip 68,5g Hc

6

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

498 Kcal 20,9g Prot 14,3g Lip 65,8g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

591 Kcal 16,6g Prot 26,8g Lip 56,3g Hc

10

Lentejas estofadas
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga con tomate Fruta
de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

617 Kcal 33,2g Prot 13,9g Lip 85,4g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

457 Kcal 253,1g Prot 15,9g Lip 52,8g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

652 Kcal 26,7g Prot 21g Lip 86,4g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc

16

Crema de judías verdes
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

498 Kcal 16,5g Prot 22,8g Lip 52g Hc

17

Arroz hortelano
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

437 Kcal 17,1g Prot 8,8g Lip 69,3g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

588 Kcal 20,6g Prot 23,2g Lip 69g Hc

19

Espaguetis con tomate
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

622 Kcal 30,5g Prot 30,1g Lip 53,5g Hc

20

Alubias pintas estofadas
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 1, 4, 7, 10, 11)

713 Kcal 38,6g Prot 18,6g Lip 103,3g Hc

23

Patatas a la riojana
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 4)

581 Kcal 26,3g Prot 26,2g Lip 58,3g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo,
repoll o y patata
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

541 Kcal 27,2g Prot 19,4g Lip 61,7g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

510 Kcal 28,4g Prot 14,8g Lip 51,1g Hc

26

Lentejas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
de temporada
Pan
(14, 4, 1)

380 Kcal 25,7g Prot 9,2g Lip 43,8g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de
tomate
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

696 Kcal 21,2g Prot 25g Lip 92,8g 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. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MADO1609) 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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

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



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.

