

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

478 Kcal 19,2g Prot 15g Lip 53,8g Hc

4

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6)

635 Kcal 25,4g Prot 22,8g Lip 69,3g

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

563 Kcal 21g Prot 8,2g Lip 72,7g Hc

6

Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con huevo
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(3, 14, 6)

508 Kcal 22,7g Prot 13,7g Lip 69g Hc

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

685 Kcal 52g Prot 39,6g Lip 52,3g Hc

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

890 Kcal 40,5g Prot 22,7g Lip 89,7g

11

Arroz murciano
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(3, 14, 6)

559 Kcal 18,6g Prot 13,8g Lip 85,1g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

651 Kcal 34,1g Prot 19,2g Lip 80,8g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14, 6)

483 Kcal 33,8g Prot 17g Lip 41,9g Hc

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

731 Kcal 22,2g Prot 28,9g Lip 79,3g

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con huevo
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(3, 14, 6)

508 Kcal 22,7g Prot 13,7g Lip 69g Hc

19

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

759 Kcal 12,4g Prot 21g Lip 113,6g

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14, 6)

576 Kcal 34g Prot 18,7g Lip 58,7g

21

Alubias blancas estofadas
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

707 Kcal 31g Prot 9g Lip 85,7g Hc

24

Fideuá de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14, 6)

655 Kcal 56,8g Prot 19,9g Lip 53g Hc

26

Lentejas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

27

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