

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabacín
Lomo de cerdo a la madrileña
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 7, 6)

653 Kcal 29,7g Prot 20,1g Lip 53,8g

4

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

760 Kcal 30,3g Prot 32,9g Lip 66,6g

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

600 Kcal 27g Prot 16,2g Lip 58,2g Hc

6

Puchero andaluz
Ensalada completa con huevo
Yogur sabor
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

776 Kcal 34,4g Prot 31,8g Lip 77,4g

7

Coditos con salsa aurora
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan integral
(1, 7, 14, 3)

642 Kcal 59,8g Prot 39,4g Lip 64,6g

10

DIA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE

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

934 Kcal 45,9g Prot 29,2g Lip 81g Hc



11

Arroz murciano
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(3, 14, 7, 1, 6)

673 Kcal 19,1g Prot 14,3g Lip 80,9g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

660 Kcal 36,1g Prot 15,4g Lip 64,8g

13

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Salteado de patata y champiñón
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 14, 7, 6)

697 Kcal 23,6g Prot 20,5g Lip 54,7g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

685 Kcal 23,9g Prot 29,4g Lip 64,6g

17

Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

674 Kcal 31,3g Prot 12,4g Lip 75,1g

18

Puchero andaluz
Ensalada completa con huevo
Yogur sabor
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

776 Kcal 34,4g Prot 31,8g Lip 77,4g

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

712 Kcal 14,2g Prot 21,5g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 7, 3, 6)

635 Kcal 29,8g Prot 15,4g Lip

21

Fabada asturiana
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan integral
(6, 7, 1, 4, 3)

713 Kcal 39,2g Prot 17,5g Lip 57,4g

24

Fideuá de verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

667 Kcal 21,8g Prot 17,8g Lip 79,4g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 3, 6)

669 Kcal 57,4g Prot 20,4g Lip 48,8g

26

Lentejas estofadas
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

604 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 63,8g

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



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
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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.



Samantha
Vallejo-Nágera

