



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz blanco con calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14,1)

8

611 Kcal 30,3g Prot 12,8g Lip 91g Hc

15

Crema de calabacín
Filete de pavo plancha
Arroz blanco
Fruta de temporada
Pan (14,1)

22

607 Kcal 28g Prot 11,5g Lip 94,8g Hc

29



9

Patatas estofadas
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14,4,1)

16

Crema de espinacas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14,1)

17

Patatas guisadas con calamares
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (2,4,12,14,1)

23

730 Kcal 23,5g Prot 37,1g Lip 52,9g Hc

30

3

Alubias blancas al natural
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14,3,1)

10

Garbanzos al natural
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan (14,1)

18

Espaguetis salteados con carne picada mixta
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (1,3,14)

24

741 Kcal 24,7g Prot 29g Lip 88,7g Hc

31

4

Macarrones salteados con orégano
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (1,4,14)

11

Arroz blanco con calabacín
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (3,14,1)

19

Garbanzos al natural
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (14,4,1)

25

596 Kcal 33,9g Prot 19g Lip 68,4g Hc

26



A: ALERGENOS
E: 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: M.L Col (TS. 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, S.A.U. info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

