



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)

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

2

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

595 Kcal 27,6g Prot 12,9g Lip 88,8g Hc

3

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

612 Kcal 24,2g Prot 20,8g Lip 87,3g Hc

4

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

522 Kcal 25,5g Prot 12,5g Lip 74,6g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz blanco
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

643 Kcal 23,6g Prot 32,6g Lip 61,1g Hc

8

9

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

636 Kcal 32,6g Prot 21,7g Lip 76,7g Hc

10

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

494 Kcal 16,6g Prot 11,4g Lip 76,3g Hc

11

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

587 Kcal 18,9g Prot 14,4g Lip 91,8g Hc

12

Lentejas al natural
Limanda al horno
Patatas asadas al horno
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

675 Kcal 23,8g Prot 17,4g Lip 101g Hc

15

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

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

16

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

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

17

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

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

18

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

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

19

Sopa Navideña
Tiras de pollo aliñadas
Puré de patata natural
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

728 Kcal 40,9g Prot 19,2g Lip 95,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: 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.(T.S. Nº2816) / 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

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



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

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

