



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Salchichas de pavo al grill  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

2

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 4)

650 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 66,6g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

4

Macarrones integrales con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14, 7)

681 Kcal 26g Prot 19,6g Lip 90,3g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

687 Kcal 21,4g Prot 33,7g Lip 67,8g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 6, 7)

701 Kcal 19,8g Prot 24g Lip 89g Hc

10

Puchero andaluz  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

745 Kcal 27,2g Prot 27g Lip 89,3g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 3, 14)

726 Kcal 23,3g Prot 26,8g Lip 91,1g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Limanda a la romana casera  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 3, 4)

666 Kcal 20,5g Prot 22,4g Lip 81,6g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas a la marinera  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 7)

711 Kcal 26,2g Prot 23,4g Lip 69,7g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

19

Sopa Navideña  
Fajita de pollo y verduras  
Nachos  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 7)

654 Kcal 28,9g Prot 20g Lip 79,7g 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) RN (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

### PUEDES CENAR

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



### 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

