



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, 4)

650 Kcal 25,8g Prot 28g Lip 67,4g 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 con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

665 Kcal 22,5g Prot 16,9g Lip 98g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

9

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

677 Kcal 27g Prot 25,7g Lip 72,4g Hc

10

Sopa de puchero de garbanzos  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

611 Kcal 21,5g Prot 15,7g Lip 85,5g Hc

11

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

676 Kcal 20,5g Prot 21g Lip 93,8g Hc

12

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

609 Kcal 18,4g Prot 16,5g Lip 83,1g 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 de ternera  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g 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 de ave  
Pollo salteado  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(7)

611 Kcal 29,5g Prot 19g Lip 69,4g 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. N°2816) / 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