



LUNES

Arroz dos delicias
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (6)

705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc

MARTES

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

MIÉRCOLES

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc

JUEVES

*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

VIERNES

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

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALÉRGENOS
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, S.A. info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4º 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

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas

POSTRES Fruta fresca
 Lácteos



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas
Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos

PUEDES CENAR



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

