



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 7)

566 Kcal 23g Prot 20g Lip 66,5g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g 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 picadillo de pollo
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

387 Kcal 11,8g Prot 12g Lip 52,9g 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

Pisto de verduras
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

494 Kcal 9,4g Prot 19g Lip 62,1g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

684 Kcal 27,4g Prot 22,5g Lip 89,4g 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

Arroz con verduras
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

591 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 89,6g Hc

19

*Sopa de ave
Pollo salteado
Nachos
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

602 Kcal 29,5g Prot 16,8g Lip 72g 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

