



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 6)

631 Kcal 29,9g Prot 20,5g Lip 78,8g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14, 6)

594 Kcal 28,5g Prot 19,4g Lip 70,2g Hc

5

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

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)

657 Kcal 33g Prot 24,4g Lip 70,5g Hc

10

Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

585 Kcal 23,5g Prot 16,1g Lip 80,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 6, 1)

571 Kcal 21,3g Prot 18,8g Lip 74g Hc

12

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

792 Kcal 27g Prot 23,5g Lip 109,2g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 6, 1)

624 Kcal 28,6g Prot 23,3g Lip 49,5g Hc

17

Espaguetis con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

704 Kcal 21,8g Prot 23,6g Lip 94g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

19

Sopa Navideña
Pollo salteado
Patatas chips
Yogur de soja / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6)

679 Kcal 40g Prot 20,8g Lip 78,8g 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. N°2816) / 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

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

