



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 a la riojana  
Filete de pavo con salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

796 Kcal 33,9g Prot 26,7g Lip 102,2g 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  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14, 7)

625 Kcal 31,5g Prot 18,2g Lip 78g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

664 Kcal 23,6g Prot 34,2g Lip 63g 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 / Pan integral  
(14, 1, 6, 7, 10, 11)

774 Kcal 26,5g Prot 25,2g Lip 105,2g Hc

10

Puchero andaluz  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

719 Kcal 29,1g Prot 27,4g Lip 84,5g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 3, 14, 1)

700 Kcal 25,2g Prot 27,1g Lip 86,3g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Filete de pollo empanado casero  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

716 Kcal 39,3g Prot 22,9g Lip 78,3g 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 estofadas con verduras  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

593 Kcal 26,2g Prot 23,7g Lip 64,8g Hc

17

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

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

619 Kcal 33,7g Prot 22,4g Lip 66,8g Hc

19

Sopa Navideña  
Fajita de pollo y verduras  
Nachos  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

564 Kcal 30,8g Prot 20,5g Lip 61,2g 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