


LUNES

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

MARTES

2 Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

789 Kcal 33,2g Prot 29,2g Lip 96,4g Hc

MIÉRCOLES

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

JUEVES

4 Macarrones integrales con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14, 7)

800 Kcal 24,3g Prot 32,1g Lip 97,1g Hc

VIERNES

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

620 Kcal 24,5g Prot 30,9g Lip 56,5g 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)
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

642 Kcal 22,7g Prot 22,9g Lip 76,8g Hc

15

Guisantes salteados
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan (1)

745 Kcal 38,1g Prot 223,4g Lip 103,9g Hc

16

Patatas a la marinera
Escalope casero de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)

731 Kcal 31,7g Prot 28,3g Lip 62,5g 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)
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

JORNADA GASTRONOMICA NAVIDENA
Sopa Navideña
Fajita de pollo y verduras
Nachos
Limonada
Tarrina de nata y fresa s/g (1, 3, 7, 6, 10, 11)

566 Kcal 30,8g Prot 20,5g Lip 61,7g 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) 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, SAL, infogalad.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

