

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

671 Kcal 33,1g Prot 26g Lip 74,6g Hc

4

*Espirales con salsa de tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

5

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

842 Kcal 59,2g Prot 41,3g Lip 75,1g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

736 Kcal 32,4g Prot 226,2g Lip 92,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 27,8g Prot 21,1g Lip 67,5g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

613 Kcal 27g Prot 20,5g Lip 73g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 7)

663 Kcal 36,8g Prot 20,7g Lip 87,5g Hc

23

Patatas a la riojana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

668 Kcal 23,9g Prot 30,8g Lip 65,8g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

598 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65g Hc

27

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

736 Kcal 29,4g Prot 19,7g Lip 98,1g Hc



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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª 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
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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



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.

