



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)

863 Kcal 26,4g Prot 37,4g Lip 102,2g Hc

13

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc

14

**JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA**  
Espaguetis salteados con ajo y bacon  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 6, 3, 7, 14)

695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

15

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

16

Macarrones gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

683 Kcal 31,1g Prot 23,3g Lip 82,3g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz a la milanesa  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

777 Kcal 26,6g Prot 31,3g Lip 95,3g Hc

21

Sopa de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Repollo y zanahoria ECO  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

768 Kcal 38,1g Prot 28,8g Lip 82,3g Hc

22

Guiso de patatas con rape  
Jamonicos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(4, 14, 1)

803 Kcal 61,8g Prot 39,9g Lip 70,8g Hc

23

**COMIDA ESPECIAL DÍA DE MARY WARD**  
Crema de calabacín  
Hamburguesa mixta completa  
Patatas chips  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

658 Kcal 31,2g Prot 22,5g Lip 82,6g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27

Garbanzos guisados  
Merluza a la romana casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

717 Kcal 37g Prot 29,7g Lip 69,6g Hc

28

Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Arroz integral  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 14, 7)

702 Kcal 29,8g Prot 24,9g Lip 84,9g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 4, 6, 7, 14)

603 Kcal 16,2g Prot 12,3g Lip 104,6g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g 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)

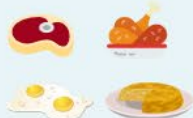


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



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.

