



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

720 Kcal 21,6g Prot 25,2g Lip 100,1g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

704 Kcal 27,1g Prot 31,4g Lip 81,9g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14, 7)

702 Kcal 28,5g Prot 21,7g Lip 93,7g Hc

5

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

718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc



11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 14, 7)

769 Kcal 261,8g Prot 33g Lip 73,7g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

640 Kcal 26,6g Prot 17,3g Lip 91,8g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

629 Kcal 25,3g Prot 18,8g Lip 85,9g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 7, 1)

694 Kcal 24,6g Prot 28,6g Lip 79g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)

812 Kcal 36,9g Prot 36,9g Lip 78,7g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

771 Kcal 43,4g Prot 18,9g Lip 116,8g Hc

23

Patatas a la riojana
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

778 Kcal 25,9g Prot 38,1g Lip 80g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

654 Kcal 32,8g Prot 22,2g Lip 66g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

635 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,7g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

753 Kcal 27g Prot 32,9g Lip 82,8g 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



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.



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

