

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

Coditos con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 14, 3, 6)

789 Kcal 21,2g Prot 26,5g Lip 89g Hc

9

Crema de zanahoria  
Lomo de sajonia plancha  
Puré de patatas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 6, 7, 1, 3)

572 Kcal 13,1g Prot 11,9g Lip 92,5g

10

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 3, 6, 7, 14)

657 Kcal 35,2g Prot 25,4g Lip 59,8g

13

Crema de calabaza  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Patatas fritas  
Natillas de chocolate  
Pan  
(14, 7, 1, 3, 6)

572 Kcal 26,8g Prot 21,7g Lip 64,2g

14

Sopa de puchero de garbanzos  
Filete de pollo guisado  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 6, 7, 14, 3)

472 Kcal 26,7g Prot 12,5g Lip 58,9g

15

Arroz con salsa de tomate  
Cinta de lomo al ajillo  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

525 Kcal 22,8g Prot 18,6g Lip 63,9g

16

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 4, 6)

705 Kcal 35,1g Prot 13,2g Lip 71,2g

17

Macarrones con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 14, 7, 6)

669 Kcal 20,8g Prot 25,3g Lip 73,5g

20

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

872 Kcal 8,4g Prot 55,7g Lip 79g Hc

21

Crema de judías verdes  
Estofado de ternera en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

535 Kcal 31,6g Prot 18,7g Lip 55g Hc

22

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

682 Kcal 34,1g Prot 23,8g Lip

23

Crema de calabacín  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1, 6)

570 Kcal 16,2g Prot 20,6g Lip 57g

24

Lentejas estofadas  
\*Merluza a la andaluza  
Patatas asadas al horno  
Yogur sabor  
Pan integral  
(14, 4, 7, 1, 3)

702 Kcal 35,7g Prot 13,6g Lip 64,9g

27

Espirales con verduras  
Filete de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 14, 3, 6)

652 Kcal 34,9g Prot 12,6g Lip 86,8g

28

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan  
(3, 14, 7, 1, 6)

670 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 81,8g Hc

29

Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 14)

549 Kcal 25,5g Prot 19,4g Lip 64,3g

30

Garbanzos guisados  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 4, 1, 3)

504 Kcal 23,2g Prot 15,8g Lip 48,1g

31

Crema de calabaza  
San Jacobo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 1, 6, 7, 3)

616 Kcal 15,9g Prot 22,8g Lip 71,9g

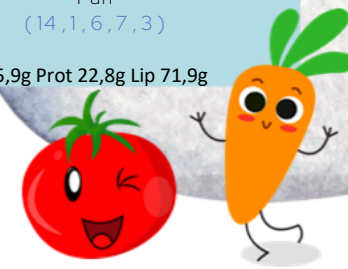


Se ofrece diariamente agua y pan blanco pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366

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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

| LÁCTEO  | CEREAL   | FRUTA  | OTROS  |
|---|--|--|--|
|  <p>Leche<br/>Yogur<br/>Queso<br/>Cuajada<br/>Requesón</p> |  <p>Pan blanco<br/>Pan Integral<br/>Cereales sin azucarar<br/>Galletas integrales</p> |  <p>Fruta fresca Entera<br/>Tomate.</p> |  <p>Aceite de Oliva<br/>(2 veces/semana)<br/>Compota de frutas naturales y/o Miel<br/>(2 veces/semana)<br/>Frutos secos</p> |

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)                 |  Verduras cocinadas<br>Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br>Huevo |  Pescado o huevo<br>Pescado o carne     |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br>Leche                  |  Lácteo o Fruta<br>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.



Samantha Vallejo-Nágera



## 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