

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

JORNADA GASTRONOMICA AMERICANA

Ensalada César
Burger Grill con Bacon crujiente
Cheese fries
Brownie

(1, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 8)
858 Kcal 38,1g Prot 44,6g Lip 70,4g

14

Sopa de puchero de garbanzos
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)

682 Kcal 62,9g Prot 20,1g Lip 57,6g

15

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

622 Kcal 24,6g Prot 19,3g Lip 82,1g

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
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 14, 7, 6)

736 Kcal 28,1g Prot 29,2g Lip 77,4g

20

Arroz a la milanesa
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

605 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 88,1g

21

Judías verdes con salsa casera de tomate
Estofado de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

581 Kcal 33,9g Prot 19,4g Lip 58,7g

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
Huevo frito
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

599 Kcal 22,3g Prot 22,8g Lip

24

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

834 Kcal 43,1g Prot 15,1g Lip 85g Hc

27

Espirales carbonara
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)

465 Kcal 14,4g Prot 13,4g Lip 69g Hc

28

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(3, 14, 7, 1, 6)

766 Kcal 26g Prot 28,6g Lip 89,2g Hc

29

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

687 Kcal 30g Prot 20,3g Lip 90g Hc

30

Garbanzos guisados con chorizo
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

773 Kcal 37,7g Prot 25,4g Lip 66,7g

31

Crema de calabaza
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 7, 3, 6)

777 Kcal 26,2g Prot 26,3g Lip 93,7g

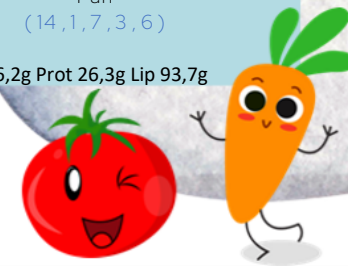


Se ofrece diariamente agua y pan blanco pudiendo alternar con pan integral.





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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 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.



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