

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)

767 Kcal 24,8g Prot 34,4g Lip 86,3g Hc

13

Crema de judías verdes  
Revuelto de jamón york  
Patatas fritas  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

612 Kcal 21g Prot 29,5g Lip 63,7g Hc

14

Espaguetis con queso y orégano  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 7, 3, 14)

537 Kcal 19,1g Prot 16,4g Lip 77g Hc

15

Alubias blancas estofadas  
Tacos de rape con pisto de verduras  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

413 Kcal 25,3g Prot 12g Lip 51,4g Hc

16

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa mixta en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

643 Kcal 33,3g Prot 25,9g Lip 66,8g Hc

19

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

599 Kcal 17,2g Prot 23,8g Lip 62,6g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria  
Merluza en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

426 Kcal 27,7g Prot 9,3g Lip 53,8g Hc

21

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

501 Kcal 24,8g Prot 18,5g Lip 54,6g Hc

22

Crema de calabacín  
Filete de pollo en salsa (zanahoria)  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

483 Kcal 28g Prot 14g Lip 56g Hc

23

Macarrones gratinados con queso  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

640 Kcal 30,6g Prot 16,1g Lip 90g Hc

26

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

461 Kcal 16,7g Prot 14,4g Lip 63,2g Hc

27

Garbanzos guisados  
Filete de merluza empanado  
Ensalada de lechuga con tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

658 Kcal 25g Prot 26,5g Lip 75,3g Hc

28

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

647 Kcal 25,8g Prot 28,1g Lip 70,4g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

434 Kcal 20,1g Prot 9,2g Lip 65,1g 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)

713 Kcal 37,5g Prot 15,3g Lip 89,3g 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.

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

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## 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.

