

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

715 Kcal 23,8g Prot 25g Lip 96,4g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

451 Kcal 13,1g Prot 19,1g Lip 56,5g Hc

4

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

710 Kcal 57,1g Prot 36,8g Lip 59,8g Hc

5

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

501 Kcal 25,7g Prot 19,1g Lip 54,6g Hc

6

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

619 Kcal 28,2g Prot 14,5g Lip 91,3g Hc

9

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

591 Kcal 16,6g Prot 26,8g Lip 56,3g Hc

10

Lentejas estofadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga con tomate
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 6, 7, 10, 11)

794 Kcal 23,3g Prot 27g Lip 109,2g Hc

11

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

520 Kcal 253,1g Prot 22,9g Lip 52,8g 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)

614 Kcal 25,8g Prot 17,2g Lip 86,4g Hc

13

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

755 Kcal 37,7g Prot 227,9g Lip 98,5g Hc

16

Espaguetis con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

454 Kcal 15,6g Prot 18,9g Lip 53,9g Hc

17

Arroz hortelano
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

510 Kcal 18,9g Prot 13,5g Lip 75,6g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

678 Kcal 26g Prot 34,9g Lip 60,4g Hc

19

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

622 Kcal 30,5g Prot 30,1g Lip 53,5g Hc

20

Alubias pintas estofadas
Merluza en salsa
Salteado campestre de verduras
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 1, 4, 7, 10, 11)

678 Kcal 37,1g Prot 15,1g Lip 104,9g Hc

23

Arroz a la milanesa
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1, 4)

639 Kcal 28,8g Prot 19,6g Lip 86,8g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
Rapollo y zanahoria
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

587 Kcal 29g Prot 21,1g Lip 68,1g Hc

25

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

510 Kcal 28,4g Prot 14,8g Lip 51,1g Hc

26

Lentejas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

415 Kcal 27,2g Prot 12,4g Lip 43,8g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

715 Kcal 19,7g Prot 27,4g Lip 94,5g 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)

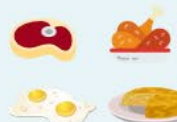


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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.

