



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada Pan (14, 6, 7, 1)
13	Judías verdes rehogadas con zanahoria Huevo frito con picadillo de chorizo Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

863 Kcal 26,4g Prot 37,4g Lip 102,2g Hc

13	Judías verdes rehogadas con zanahoria Huevo frito con picadillo de chorizo Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)
14	Espaguetis salteados con ajo y bacon Escalope de pollo Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan (1, 6, 3, 7, 14)

706 Kcal 23,1g Prot 40,6g Lip 59,2g Hc

14	Espaguetis salteados con ajo y bacon Escalope de pollo Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan (1, 6, 3, 7, 14)
15	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tacos de rape con pisto de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)

695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

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

719 Kcal 35,6g Prot 19,3g Lip 103,2g 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)
17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)

760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)
18	Arroz a la milanesa Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 4, 7, 1, 10, 11)

648 Kcal 33,8g Prot 16,7g Lip 88,3g Hc

18	Arroz a la milanesa Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 4, 7, 1, 10, 11)
19	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 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

19	Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)
20	Macarrones gratinados con queso Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 3, 12, 14, 6, 10, 11)

20	Macarrones gratinados con queso Delicias de calamar Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 3, 12, 14, 6, 10, 11)
21	Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

21	Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14)
22	Espirales rehogados con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc

22	Espirales rehogados con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)
23	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)

23	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)
24	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

24	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (3, 7, 1)
25	Garbanzos guisados Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

812 Kcal 30,9g Prot 35,1g Lip 86,8g Hc

25	Garbanzos guisados Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)
26	Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

26	Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14)
27	Espirales rehogados con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc



A: ALÉGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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, S.A.U. infogaladicom 91547 46 46 C/Quedero, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	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.

