

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)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

3

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

609 Kcal 17,8g Prot 33g Lip 59,4g Hc

4

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

766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc

5

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 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

6

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(3, 6, 1, 4, 14, 7, 10, 11)

701 Kcal 27,6g Prot 21,3g Lip 95,9g Hc

9

Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

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

927 Kcal 28,7g Prot 33,4g Lip 120,4g Hc

11

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

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g 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)

640 Kcal 26,6g Prot 17,3g Lip 91,8g 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 y chorizo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)

721 Kcal 30,1g Prot 29,7g Lip 79,5g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

734 Kcal 29,9g Prot 26,4g Lip 90,4g Hc

18

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

773 Kcal 27,5g Prot 40,1g Lip 71,2g Hc

19

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 7)

607 Kcal 30,4g Prot 31,7g Lip 44,1g Hc

20

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

767 Kcal 42,3g Prot 18,4g Lip 119g Hc

23

Arroz a la milanesa
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1, 3, 4)

837 Kcal 28,3g Prot 31,5g Lip 108,5g Hc

24

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

778 Kcal 38,5g Prot 29,1g Lip 86,2g Hc

25

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

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

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

636 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,9g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

719 Kcal 19,3g Prot 27,8g Lip 93,4g 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



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)

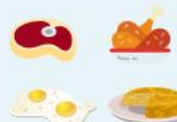


PUEDES CENAR

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.

