

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**3**

Crema de calabacín  
Cinta de lomo rebozada  
**Brócoli al gratén**  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 7, 6)

654 Kcal 29,3g Prot 19,8g Lip 55,1g Hc

**4**

Alubias blancas guisadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 3, 1)

708 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 67,5g Hc

**5**

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa menier  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

600 Kcal 27g Prot 16,2g Lip 58,2g Hc

**6**

Coditos con salsa aurora  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 7, 14, 3)

895 Kcal 62g Prot 41,2g Lip 63,7g Hc

**7**

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

**10**

**DIA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE**  
Lentejas de la abuela (chorizo)  
Lacón a la plancha  
Hummus con pimentón  
Macedonia de frutas  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 3)

908 Kcal 45,8g Prot 29,1g Lip 74,4g


**11**

Arroz murciano  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1, 6)

699 Kcal 24,6g Prot 25,8g Lip 90g Hc

**12**

Garbanzos estofados con tomate  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan  
(1, 3, 4, 14, 6)

578 Kcal 35,3g Prot 15,2g Lip 70,1g Hc

**13**

Sopa de ave con fideos  
Albóndigas mixtas en salsa  
Salteado de patata y champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

644 Kcal 21,5g Prot 18,7g Lip 55,6g Hc

**14**

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 6, 7, 1, 3)

737 Kcal 26,1g Prot 31,2g Lip 63,7g Hc

**17**

Espaguetis con verduras  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 14, 3, 6)

674 Kcal 31,3g Prot 12,4g Lip 75,1g Hc

**18**

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

**19**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1, 6)

680 Kcal 18,6g Prot 21,9g Lip 93,1g Hc

**20**

**Espinacas con bechamel, queso y orégano**  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 7, 14, 3, 6)

687 Kcal 38,4g Prot 28,7g Lip 60,1g Hc

**21**

Fabada asturiana  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor  
Pan integral  
(6, 7, 1, 4, 3)

766 Kcal 41,3g Prot 19,3g Lip 56,5g Hc

**24**

Fideuá de verduras  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 4, 14, 6)

667 Kcal 21,8g Prot 17,8g Lip 79,4g Hc

**25**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

617 Kcal 55,2g Prot 18,6g Lip 49,7g Hc

**26**

Lentejas estofadas  
Huevos a la flamenca con guisantes  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 6, 7, 1)

604 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 63,8g Hc

**27**

**Crema de zanahoria con curry**  
Estofado de cerdo en salsa  
Arroz integral  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

701 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip 67,7g Hc

**28**

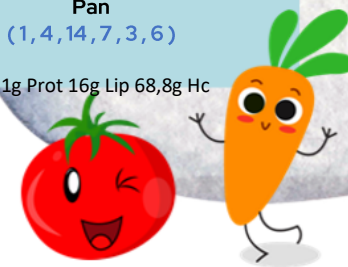
Macarrones con salsa de tomate  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 4, 14, 7, 3, 6)

598 Kcal 27,1g Prot 16g Lip 68,8g Hc







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](mailto: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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas  Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo  Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  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