

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

Crema de calabacín  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Brócoli al gratén  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 6, 7, 3)

708 Kcal 11,6g Prot 28,4g Lip 53,7g

**4**

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

597 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 66g Hc

**5**

Patatas estofadas con verduras frescas  
Merluza en salsa menier  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 4, 3, 6)

516 Kcal 22,8g Prot 8,6g Lip 58g Hc

**6**

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

655 Kcal 21,7g Prot 19,9g Lip 65g Hc

**7**

Garbanzos con verduras  
Repollo, patata y zanahoria  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

389 Kcal 15g Prot 8,3g Lip 60,3g Hc

**10**

Lentejas estofadas  
Verduras variadas rehogadas  
Hummus con pimentón  
Macedonia de frutas  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

697 Kcal 23,6g Prot 8,7g Lip 71,4g Hc

**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

**13**

Sopa de verdura y pasta  
Tortilla francesa  
Salteado de patata y champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 14, 3, 6)

493 Kcal 16g Prot 21,4g Lip 55,2g Hc

**14**

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

438 Kcal 10,1g Prot 13,6g Lip 44,4g

**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

**18**

Garbanzos con verduras  
Repollo, patata y zanahoria  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

389 Kcal 15g Prot 8,3g Lip 60,3g 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

**20**

Espinacas con bechamel, queso y orégano  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 7, 6, 14, 3)

812 Kcal 18,3g Prot 45,3g Lip

**21**

Alubias blancas estofadas  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor  
Pan integral  
(14, 1, 4, 7, 3)

678 Kcal 35,4g Prot 11,1g Lip 58,1g

**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

**25**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Panadera de verduras con patatas  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

485 Kcal 14,1g Prot 11,4g Lip 73,2g

**26**

Lentejas estofadas  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1, 6)

635 Kcal 32,2g Prot 16,7g Lip 66,6g

**27**

Crema de zanahoria con curry  
Salchichas veganas  
Arroz integral  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 6, 1, 3)

482 Kcal 9,5g Prot 15,5g Lip 67,1g 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

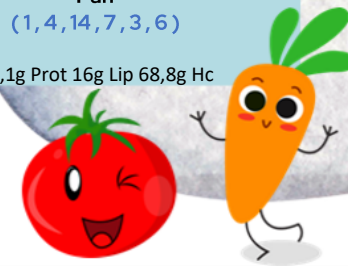


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.





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