

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

4

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

644 Kcal 22g Prot 21,1g Lip 80,7g Hc

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

531 Kcal 20g Prot 8,1g Lip 65,6g Hc

6

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g Hc

7

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

870 Kcal 39,8g Prot 22,7g Lip 86g Hc

11

Arroz murciano
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(4, 14)

668 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 86,2g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

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

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc

19

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

727 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

759 Kcal 33,1g Prot 10,8g Lip 84,8g

24

Fideuá de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

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

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

27

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

28

*Macarrones con tomate
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

439 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 48,3g

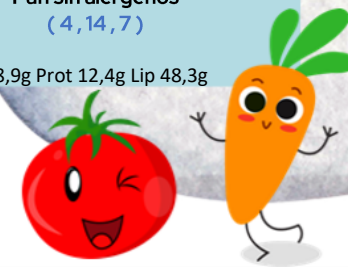


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.




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 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
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas  Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, tenera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo  Pescado o carne
POSTRES  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