

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

789 Kcal 21,2g Prot 26,5g Lip 89g Hc

9

Crema de zanahoria
Huevos cocidos con salsa de tomate
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

749 Kcal 27,4g Prot 21,8g Lip 96,9g

10

Garbanzos con verduras
Repollo, patata y zanahoria
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan integral
(14, 7, 1, 3)

381 Kcal 15,3g Prot 9,8g Lip 48,1g Hc

13

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

597 Kcal 15,7g Prot 13,1g Lip 80,4g

14

Cazuela de patatas con rape
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 7, 1, 3, 6)

480 Kcal 23,3g Prot 18,5g Lip 52,5g

15

Macarrones con salsa de tomate
Huevos rotos con patatas
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

727 Kcal 24,1g Prot 24,4g Lip 92,2g

16

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 3, 6)

616 Kcal 31,3g Prot 9,2g Lip 64,7g Hc

17

Ensalada César
Hamburguesa vegana con lechuga y tomate
Cheese fries
Brownie

(1, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 8)
1252 Kcal 22,7g Prot 75,8g Lip 98,5g

20

Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

619 Kcal 18,3g Prot 22,2g Lip 59,8g

21

Garbanzos con verduras
Repollo, patata y zanahoria
Ensalada de lechuga y tomate
Gelatina de fresa
Pan
(14, 1, 3, 6)

406 Kcal 14,1g Prot 8,2g Lip 65,7g Hc

22

Arroz con verduras
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(7, 14, 1, 3, 6)

627 Kcal 21,7g Prot 18,6g Lip

23

Crema de calabacín
Salchichas veganas
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

456 Kcal 10,1g Prot 12,1g Lip

24

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 3)

673 Kcal 36,6g Prot 13g Lip 77,9g Hc

27

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

714 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 90,1g

28

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 4, 6)

566 Kcal 36,1g Prot 15,1g Lip 65,1g

29

Sopa de verduras con estrellas
Hamburguesa vegana a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 6, 3)

722 Kcal 11,7g Prot 31,2g Lip 81,1g

30

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

615 Kcal 30,3g Prot 12,2g Lip 67,2g

31

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(14, 3, 7, 1, 6)

786 Kcal 40,5g Prot 35,6g Lip 50,6g






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