

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6		7		8	Espirales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g	9	Crema de zanahoria Lomo de sajonia plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc	10	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g Hc
13	Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g	14	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc	15	Ensalada de pollo Hamburguesa de ternera casera completa Cheese fries Natillas de chocolate (14, 7) 853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g	16	Cazuela de patatas con rape Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g	17	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 24,6g Prot 23,8g Lip 69,2g
20	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 437 Kcal 20,7g Prot 9,3g Lip 60,5g Hc	21	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 562 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 83,2g	22	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip	23	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g	24	Lentejas estofadas Limanda con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g
27	Espirales con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g	28	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 26,4g Prot 18,2g Lip 104,7g	29	Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 14) 534 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 70,9g	30	Garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 645 Kcal 34,1g Prot 18,9g Lip 81,2g	31	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Jamón york al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g 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



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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

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.



Samantha  
Vallejo-Nágera

