

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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  
Filete de pollo al ajillo  
Puré de patatas casero  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )

495 Kcal 25,3g Prot 10,5g Lip 65,7g

10

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )

654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g

13

Arroz con verduras  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )

574 Kcal 21,1g Prot 9g Lip 97g Hc

14

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

15

\*Macarrones con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo

( 3 , 14 )

337 Kcal 9,8g Prot 20g Lip 25,4g Hc

16

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

17

Ensalada de pollo  
Hamburguesa de pollo casera completa  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 , 11 )

508 Kcal 21,6g Prot 17,4g Lip 64,3g

20

Judías verdes con salsa casera de tomate  
Tortilla de patata  
Fiambre de pavo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 , 3 )

566 Kcal 17,9g Prot 19,3g Lip 71,2g

21

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )

654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g

22

Arroz con verduras  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )

566 Kcal 21,1g Prot 9g Lip 95,1g

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  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 , 4 )

616 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 87,8g Hc

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  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 3 , 14 )

669 Kcal 14,5g Prot 21,8g Lip 98,1g

29

Sopa de ave  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )

533 Kcal 29,3g Prot 19,3g Lip 56,1g

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 )  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
( 14 )

483 Kcal 25,2g Prot 7,7g Lip 61g 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