

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  
Lomo de sajonia plancha  
Puré de patatas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 6, 7, 1, 3)

572 Kcal 13,1g Prot 11,9g Lip 92,5g

10

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 3, 6, 7, 14)

657 Kcal 35,2g Prot 25,4g Lip 59,8g

13

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo al ajillo  
Ensalada de lechuga y manzana  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

611 Kcal 24,6g Prot 18,3g Lip 80,4g

14

Cazuela de patatas con rape  
Contramuslo de pollo al horno  
Ensalada de lechuga  
Postre lácteo  
Pan  
(4, 14, 7, 1, 3, 6)

627 Kcal 59,4g Prot 17,3g Lip 54,8g

15

Macarrones con salsa de tomate  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

700 Kcal 25,4g Prot 28,4g Lip 79,6g

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

JORNADA GASTRONÓMICA

AMERICANA

Ensalada César  
Burger Grill con Bacon crujiente  
Cheese fries  
Brownie

(1, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 8)  
858 Kcal 38,1g Prot 44,6g Lip 70,4g

20

Arroz a la milanesa  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6, 7)

605 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 88,1g

21

Sopa de cocido  
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo  
Repollo, patata y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

682 Kcal 34,1g Prot 23,8g Lip 77,4g

22

Judías verdes con salsa casera de tomate  
Tortilla de patata  
Fiambre de pavo  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1, 6)

629 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip

23

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Cuscús  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

766 Kcal 57,6g Prot 37g Lip 57,3g

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 guisados con chorizo  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Postre lácteo  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

724 Kcal 42,2g Prot 26,4g Lip 72,8g

29

Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6, 14)

687 Kcal 30g Prot 20,3g Lip 90g Hc

30

Espirales carbonara  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 6, 7, 4, 14, 3)

668 Kcal 32,6g Prot 16,3g Lip 69,1g

31

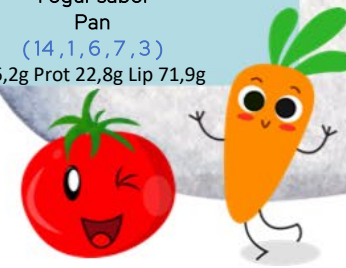
Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
San Jacobo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 1, 6, 7, 3)

656 Kcal 16,2g Prot 22,8g Lip 71,9g






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