

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos con salsa aurora  
Filete de limanda empanado  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 4, 14)

715 Kcal 23,8g Prot 25g Lip 96,4g Hc

3

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga con tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

545 Kcal 21,3g Prot 19,7g Lip 72,7g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 6, 1, 4, 14)

573 Kcal 26,4g Prot 12,8g Lip 84,9g Hc

5

Sopa de cocido  
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata  
Rollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

501 Kcal 25,7g Prot 19,1g Lip 54,6g Hc

6

Crema de calabacín  
Ragout de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

448 Kcal 18g Prot 12g Lip 61,7g Hc

9

Crema de brócoli  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

591 Kcal 16,6g Prot 26,8g Lip 56,3g Hc

10

Lentejas estofadas  
Merluza a la vizcaína  
Ensalada de lechuga con tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

667 Kcal 36,1g Prot 16,1g Lip 89,5g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

457 Kcal 253,1g Prot 15,9g Lip 52,8g Hc

12

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo a la romana casero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 4, 14)

652 Kcal 26,7g Prot 21g Lip 86,4g Hc

13

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16

Crema de judías verdes  
Cinta de lomo a la plancha  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

498 Kcal 16,5g Prot 22,8g Lip 52g Hc

17

Arroz hortelano  
Merluza en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

487 Kcal 20g Prot 11g Lip 73,4g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

588 Kcal 20,6g Prot 23,2g Lip 69g Hc

19

Espaguetis con tomate  
Contramuslo de pollo empanado  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 7, 14)

622 Kcal 30,5g Prot 30,1g Lip 53,5g Hc

20

Alubias pintas estofadas  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 14, 1, 4, 10, 11)

663 Kcal 35,7g Prot 16,3g Lip 99,1g Hc

23

Patatas a la riojana  
Merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 4)

581 Kcal 26,3g Prot 26,2g Lip 58,3g Hc

24

Sopa de cocido  
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata  
Rollo y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

591 Kcal 30,1g Prot 21,6g Lip 65,9g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

510 Kcal 28,4g Prot 14,8g Lip 51,1g Hc

26

Lentejas estofadas  
Albóndigas de merluza a la cazuela  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 4, 12)

461 Kcal 20,1g Prot 15,8g Lip 54,3g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 6, 10, 11)

646 Kcal 18,2g Prot 22,7g Lip 88,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO





## 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



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.

