


**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  
Repollo 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  
Repollo 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.

**A: ALÉRGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. N°2816) / 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, S.A.U. info@algadidom.com 91547 46 46 / Oficina, 23, 4º planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

| LÁCTEO  | CEREAL  | FRUTA   | OTROS   |
|---|---|---|---|
| <br>Leche<br>Yogur<br>Queso<br>Cuajada<br>Requesón | <br>Pan blanco<br>Pan Integral<br>Cereales sin azucarar<br>Galletas integrales | <br>Fruta fresca Entera<br>Tomate. | <br>Aceite de Oliva<br>(2 veces/semana)<br>Compota de frutas<br>naturales y/o Miel<br>(2 veces/semana)<br>Frutos secos |

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b> <br>Cereales (arroz/pasta)                      | Verduras cocinadas<br>Hortalizas crudas  |
| <b>2º</b> <br>Carne (pollo, ternera, cerdo)<br><br>Huevo | Pescado o huevo<br>Pescado o carne      |
| <b>POSTRES</b> <br>Fruta<br><br>Leche                   | Lácteo o Fruta<br>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.

