

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabacín  
Lomo de cerdo a la madrileña  
**Brócoli al gratén**  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 7, 6)

653 Kcal 29,7g Prot 20,1g Lip 53,8g

4

Alubias blancas guisadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 3, 1)

708 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 67,5g

5

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa menier  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

600 Kcal 27g Prot 16,2g Lip 58,2g Hc

6

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

7

Coditos con salsa aurora  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 7, 14, 3)

895 Kcal 62g Prot 41,2g Lip 63,7g Hc

10

**DIA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE**

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Lacón a la plancha  
Hummus con pimentón  
Macedonia de frutas  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 3)

908 Kcal 45,8g Prot 29,1g Lip 74,4g



11

Arroz murciano  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1, 6)

699 Kcal 24,6g Prot 25,8g Lip 90g Hc

12

Garbanzos estofados con tomate  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan  
(1, 3, 4, 14, 6)

578 Kcal 35,3g Prot 15,2g Lip 70,1g

13

Sopa de ave con fideos  
Albóndigas mixtas en salsa  
Salteado de patata y champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

644 Kcal 21,5g Prot 18,7g Lip 55,6g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 6, 7, 1, 3)

737 Kcal 26,1g Prot 31,2g Lip 63,7g

17

Espaguetis con verduras  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 14, 3, 6)

674 Kcal 31,3g Prot 12,4g Lip 75,1g

18

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

19

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1, 6)

680 Kcal 18,6g Prot 21,9g Lip

20

**Espinacas con bechamel, queso y orégano**  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 7, 14, 3, 6)

687 Kcal 38,4g Prot 28,7g Lip

21

Fabada asturiana  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor  
Pan integral  
(6, 7, 1, 4, 3)

766 Kcal 41,3g Prot 19,3g Lip 56,5g

24

Fideuá de verduras  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 4, 14, 6)

667 Kcal 21,8g Prot 17,8g Lip 79,4g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

617 Kcal 55,2g Prot 18,6g Lip 49,7g

26

Lentejas estofadas  
Huevos a la flamenca con guisantes  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 6, 7, 1)

604 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 63,8g

27

**Crema de zanahoria con curry**  
Estofado de cerdo en salsa  
Arroz integral  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

701 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip 67,7g

28



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