



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Bacalao con tomate
Champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)
568 Kcal 24,1g Prot 8,5g Lip 88g Hc

3 Crema de zanahoria
Lacón con aceite y pimentón
*Chips de berenjena
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14, 6)
658 Kcal 24,4g Prot 32,1g Lip 54,7g

4 Ensalada de garbanzos (aceitunas, huevo y atún)
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)
672 Kcal 34,7g Prot 26,1g Lip 70,9g

5 *Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(3, 14, 6)
431 Kcal 13,6g Prot 21,7g Lip 35,3g

6 Guiso de patatas con rape
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14, 6)
746 Kcal 34g Prot 33g Lip 72,7g Hc

9 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
611 Kcal 29,7g Prot 20,3g Lip 96,1g Hc

10 Crema de calabacín
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14, 4, 6)
545 Kcal 22,4g Prot 9,8g Lip 41,6g Hc

11 Sopa de puchero de garbanzos
Ensalada completa con fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
470 Kcal 17,4g Prot 9,4g Lip 73,1g Hc

12 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(3, 6, 1, 4, 14)
697 Kcal 27,6g Prot 12,1g Lip 84,4g Hc

13 Sopa de verdura y pasta
*Cinta de lomo empanada
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
443 Kcal 19g Prot 14,4g Lip 54,5g Hc

16 Arroz con salsa de tomate
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
565 Kcal 13,9g Prot 14,7g Lip 86,4g Hc

17 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
658 Kcal 54,4g Prot 36,8g Lip 46,8g Hc

18 Sopa de ave
*Panini de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Yogur de soja
(6)
538 Kcal 16,5g Prot 11,2g Lip 75,3g Hc

19

20

23 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
599 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 59,5g Hc

24 *Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur de soja
Pan sin alérgenos
(14, 6)
391 Kcal 21,8g Prot 15,7g Lip 30,8g Hc

25

26

27

30

- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 AJO
- 10 MOSTAZA
- 11 SESAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 SULFITOS

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: MADOO398 / H.C Col: CYL00366/ 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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
Frutos secos
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

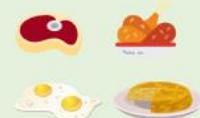


PUEDES CENAR

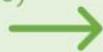
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE
Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO.**



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 Fomenta el consumo de agua

Mantén una botella de agua siempre a mano y acostumbra a tus hijos a beberla regularmente.

