

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	Galets amb salsa aurora Filet de limanda empanat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada Pa (1, 7, 4, 14) 740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc	3	Mongetes blanques guisades truita francesa de pernil dolç Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa / Pa integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 700 Kcal 26,2g Prot 34,7g Lip 71,6g Hc	4	Arròs tres delícies Lluç a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa (3, 6, 1, 4, 14) 653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc	5	Cigrons estofats Llom amb salsa Patata i pastanaga cuites ECO Fruita de temporada Pa (14, 1) 567 Kcal 30,5g Prot 15,4g Lip 71,3g Hc	6	Crema de carbassó Pernilets de pollastre amb salsa de verdures Arròs integral logurt / Fruita Pa / Pa integral (14, 1, 7, 6, 10, 11) 819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc
9	Bròquil gratinat Truita de patates Amanida d'enciam Fruita de temporada Pa (7, 3, 14, 1) 725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc	10	JORNADA DE LA LLEGUM Llenties estofades Dorado a la biscaïna Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa / Pa integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc	11	Brou de pollastre amb fideus integrals ECO Mandonguilles en salsa Patates dau Fruita de temporada Pa (1, 14) 719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc	12	Arròs amb tomàquet Abadejo a la romana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa (1, 3, 4, 14) 678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc	13	Crema de pèsols Ragú de gall dindi amb salsa Verdures a la jardinera logurt / Fruita Pa / Pa integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 759 Kcal 38,8g Prot 228,4g Lip 96,3g Hc
16		17		18	Arròs amb verdures Raves de calamar Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa / Pa integral (1, 12, 14, 6, 10, 11) 733 Kcal 18,9g Prot 31,2g Lip 89,6g Hc	19	Espaguetis amb tomàquet i xoriço Contracuíxa de pollastre arrebossada Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada Pa (1, 6, 7, 14) 812 Kcal 36,9g Prot 36,9g Lip 78,7g Hc	20	Fesols xics amb verdures Filet de lluç en salsa verda Saltejat de verdures logurt / Fruita Pa / Pa integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11) 802 Kcal 43,7g Prot 21,9g Lip 117,3g Hc
23	Patates a la riojana Seitons a l'andalusa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa (6, 7, 14, 1, 3, 4) 778 Kcal 25,9g Prot 38,1g Lip 80g Hc	24	Cigrons amb xampinyó i comí Pollastre en salsa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa (1, 14) 626 Kcal 36,8g Prot 21g Lip 64,6g Hc	25	Crema de pastanaga ECO amb curri Estofat de porc en salsa Patates fregides Fruita de temporada Pa (14, 1) 604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc	26	Llenties estofades Mandonguilles de lluç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa (14, 1, 4, 12) 696 Kcal 28,4g Prot 22,6g Lip 86,3g Hc	27	Macarrons integrals amb tomàquet Ous ferrats amb patates fregides logurt / Fruita Pa / Pa integral (1, 3, 7, 6, 10, 11) 751 Kcal 26,3g Prot 31,7g Lip 85,9g Hc


A: AL·LÈRGENS:
ECO: ECOLÒGIC

S'ofereix diàriament aigua i pa blanc, alternant amb pa integral.

Les fruites, hortalisses i verdures són de temporada i de proveïdors de proximitat.

Menú elaborat pel Dpt. de Nutrició i Dietètica d'Algadi format per professionals qualificats, Dietistes i Nutricionistes: M.L. Col (T.S. N°2816) / H.C. Col: CYL00366/ R.N (T.S). Segons el Reglament 1169/2011 d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre els al·lèrgens presents en aliments no envasats i es reflecteix en els nostres menús d'al·lèrgies alimentàries. Per a qualsevol altra informació sobre al·lèrgens, contacteu amb les nostres oficines centrals. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 28006 Madrid



SUGGERIMENTS ESMORZAR SALUDABLE

LACTI



Llet
Iogurt
Formatge
Quallada
Mató

CEREAL



Pa blanc
Pa Integral
Cereals
Galetes

FRUITA



Fruita sencera
Suc de fruita natural
Tomàquet fresc

ALTRES



Oli d'oliva (2 cops/setmana)
Melmelada casera i/o Mel
(2 cops/setmana)
Brioixeria casera
(1 cop/setmana)

SUGGERIMENTS DE SOPAR

SI MENGES

1º



Cereals (arròs/pasta)

2º



Carn (pollastre, vedella, porc)

Ou

POSTRES



Fruita

Llet

POTS SOPAR

Verdures cuinades
Hortalisses crues



Peix o ou

Peix o carn



Lacti o Fruita

Fruita



SAMYGREEN

Activitat familiar

Sigui fer una passejada, anar en bicicleta o jugar al parc, fer exercici en família no només fomenta hàbits saludables, sinó que també reforça els lligams familiars.



MÁS VERDE

Camina per la natura en família,
aposta per la consciència ambiental i la sostenibilitat.

Es segueixen les recomanacions de la FEN, l'OMS, l'Estratègia NAOS i el Pla 2020.
Els menús estan subjectes a canvis a causa de les variacions de les matèries primeres al mercat.
Menú supervisat per la Direcció del Centre.

