

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

749 Kcal 30,4g Prot 26,9g Lip 94,8g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14, 7)

800 Kcal 24,3g Prot 32,1g Lip 97,1g Hc

5

Salteado campestre de verduras
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

620 Kcal 24,5g Prot 30,9g Lip 56,5g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

734 Kcal 23,6g Prot 22,9g Lip 103,5g Hc

10

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

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 3, 14, 1)

700 Kcal 25,2g Prot 27,1g Lip 86,3g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

642 Kcal 22,7g Prot 22,9g Lip 76,8g Hc

15

Guisantes salteados
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

745 Kcal 38,1g Prot 223,4g Lip 103,9g Hc

16

Patatas a la marinera
Escalope casero de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

691 Kcal 28,9g Prot 26g Lip 60,8g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

JORNADA GASTRONOMICA
NAVIDEÑA

Sopa Navideña
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Limonada
Tarrina de nata y fresa s/g
(1, 3, 7)

856 Kcal 32,4g Prot 36,8g Lip 96,6g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

557 Kcal 33,3g Prot 15,9g Lip 66,4g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Huevo

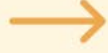
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

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.

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

V M Á S
VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

545 Kcal 23,7g Prot 12g Lip 82,1g Hc

2

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

742 Kcal 29,9g Prot 26,7g Lip 94,3g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

546 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 79,2g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14, 7)

740 Kcal 23,3g Prot 28,8g Lip 91,4g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

618 Kcal 22,9g Prot 31,7g Lip 58,3g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

699 Kcal 23,4g Prot 19,7g Lip 103,2g Hc

10

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

498 Kcal 24,4g Prot 18,4g Lip 54,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 14, 1)

527 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 64,2g Hc

12

Lentejas estofadas
Limanda al horno
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

459 Kcal 15,2g Prot 13,7g Lip 61,3g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

552 Kcal 29,8g Prot 222,4g Lip 66,9g Hc

16

Patatas con pescado
Escalope casero de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

632 Kcal 32,5g Prot 23,4g Lip 69,8g Hc

17

Espaguetis boloñesa
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

515 Kcal 15,4g Prot 26,6g Lip 47,4g Hc

18

Sopa Navideña
Tiras de pollo aliñadas
Patatas fritas
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 3, 14, 7)

521 Kcal 35,1g Prot 20,3g Lip 48,2g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

502 Kcal 23,8g Prot 16,1g Lip 61g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



SAMYGREEN

Actividad familiar

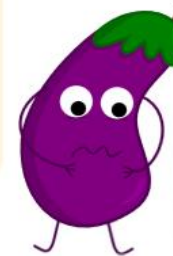
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

2

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

610 Kcal 22,9g Prot 25,7g Lip 65,7g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

665 Kcal 22,5g Prot 16,9g Lip 98g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

707 Kcal 31,1g Prot 22,7g Lip 83,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

676 Kcal 20,5g Prot 21g Lip 93,8g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda a la andaluza casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

609 Kcal 18,4g Prot 16,5g Lip 83,1g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 22,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

18

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

647 Kcal 31,4g Prot 15,4g Lip 84,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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. 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

VÍ MÁS VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 1)

724 Kcal 23,4g Prot 27,2g Lip 93,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

666 Kcal 26,7g Prot 18,9g Lip 95,5g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

541 Kcal 25,8g Prot 13,1g Lip 74,6g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

664 Kcal 23,6g Prot 34,2g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

734 Kcal 23,6g Prot 22,9g Lip 103,5g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

719 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 84,9g Hc

11

Arroz con zanahoria y calabacín
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

572 Kcal 18g Prot 16g Lip 84,9g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda al horno
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

487 Kcal 19,7g Prot 13,9g Lip 64,2g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 223,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11)

639 Kcal 25,5g Prot 24,6g Lip 55,1g Hc

17

Espaguetis salteados con carne picada mixta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

621 Kcal 20,6g Prot 19,1g Lip 90g Hc

18

Sopa Navideña
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Limonada
Fruta de temporada
(1, 3, 14)

532 Kcal 31,9g Prot 20,5g Lip 51,3g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

557 Kcal 33,3g Prot 15,9g Lip 66,4g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



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.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)

750 Kcal 21,4g Prot 26,8g Lip 98,4g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

527 Kcal 19,7g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

4

Macarrones con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

565 Kcal 19,8g Prot 11,9g Lip 87g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

705 Kcal 41g Prot 15,6g Lip 87,6g Hc

11

Arroz con zanahoria y calabacín
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

598 Kcal 16g Prot 15,6g Lip 89,7g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda al horno
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

511 Kcal 17,4g Prot 13,4g Lip 69g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas a la marinera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

663 Kcal 23,3g Prot 24,1g Lip 59,9g Hc

17

Espaguetis al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

601 Kcal 11,8g Prot 13,9g Lip 101,7g Hc

18

* Sopa de ave
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Limonada
Fruta de temporada
(14)

540 Kcal 29,1g Prot 17,1g Lip 58,1g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

647 Kcal 31,4g Prot 15,4g Lip 84,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / L.B. Col (MAD01609) RN (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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

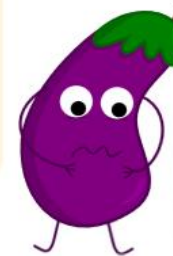
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)

705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc

2

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

609 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 64,9g Hc

3

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

665 Kcal 22,5g Prot 16,9g Lip 98g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

687 Kcal 21,4g Prot 33,7g Lip 67,8g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

835 Kcal 24,3g Prot 37,2g Lip 93,4g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Limanda a la andaluza casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

609 Kcal 18,4g Prot 16,5g Lip 83,1g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

552 Kcal 29,4g Prot 12,1g Lip 75g Hc

18

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y
orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento,
cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

647 Kcal 31,4g Prot 15,4g Lip 84,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



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: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

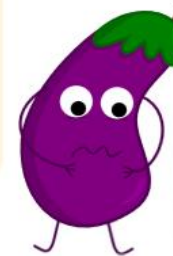
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

652 Kcal 26,7g Prot 18,7g Lip 92,5g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

721 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc

10

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

605 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 80,9g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

792 Kcal 27g Prot 23,5g Lip 109,2g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 1)

645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Sopa Navideña
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

751 Kcal 17,5g Prot 16,2g Lip 119,4g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

707 Kcal 37,5g Prot 16,5g Lip 98,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

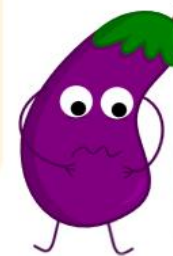
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas a la riojana
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

755 Kcal 31g Prot 24,4g Lip 100,5g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 14, 7)

625 Kcal 31,5g Prot 18,2g Lip 78g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

664 Kcal 23,6g Prot 34,2g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

734 Kcal 23,6g Prot 22,9g Lip 103,5g Hc

10

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

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 3, 14, 1)

700 Kcal 25,2g Prot 27,1g Lip 86,3g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Filete de pollo empanado casero
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

716 Kcal 39,3g Prot 22,9g Lip 78,3g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

553 Kcal 23,4g Prot 21,4g Lip 63,2g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Sopa Navideña
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 3, 7)

731 Kcal 17,2g Prot 18,2g Lip 110,9g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

622 Kcal 33,9g Prot 22,5g Lip 66,9g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



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: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)
651 Kcal 29,2g Prot 18,9g Lip 88,3g Hc

2

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)
749 Kcal 30,4g Prot 26,9g Lip 94,8g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14, 7)
800 Kcal 24,3g Prot 32,1g Lip 97,1g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
664 Kcal 23,6g Prot 34,2g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
710 Kcal 30,9g Prot 24,6g Lip 86,8g Hc

10

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
679 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 67,1g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 3, 14, 1)
700 Kcal 25,2g Prot 27,1g Lip 86,3g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)
642 Kcal 22,7g Prot 22,9g Lip 76,8g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)
730 Kcal 35,1g Prot 223,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera
Escalope casero de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 14, 1, 3, 6, 10, 11)
691 Kcal 28,9g Prot 26g Lip 60,8g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Sopa de verdura
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 7)
760 Kcal 24,8g Prot 29,5g Lip 96,8g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)
557 Kcal 33,3g Prot 15,9g Lip 66,4g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

VÍ MÁS VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

526 Kcal 20,2g Prot 17,7g Lip 64,9g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

665 Kcal 22,5g Prot 16,9g Lip 98g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

676 Kcal 20,5g Prot 21g Lip 93,8g Hc

12

Pisto de verduras
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

494 Kcal 9,4g Prot 19g Lip 62,1g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

18

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y
orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc

19

Arroz con verduras
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

658 Kcal 25g Prot 12,5g Lip 103,3g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

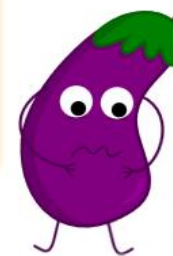
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

2

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

609 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 64,9g Hc

3

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

681 Kcal 26g Prot 19,6g Lip 90,3g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

687 Kcal 21,4g Prot 33,7g Lip 67,8g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc

10

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

728 Kcal 33,3g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 3, 14)

726 Kcal 23,3g Prot 26,8g Lip 91,1g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

666 Kcal 20,5g Prot 22,4g Lip 81,6g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc

18

Sopa Navideña
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(1, 3, 7)

880 Kcal 30,4g Prot 36,5g Lip 100,9g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

647 Kcal 31,4g Prot 15,4g Lip 84,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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. 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

703 Kcal 23,9g Prot 24,2g Lip 94,5g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

665 Kcal 27,2g Prot 18,9g Lip 94,7g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

567 Kcal 23g Prot 17,8g Lip 82,9g Hc

4

Macarrones integrales con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14, 7)

777 Kcal 24,9g Prot 30,6g Lip 93,9g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

664 Kcal 23,6g Prot 34,2g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

710 Kcal 30,9g Prot 24,6g Lip 86,8g Hc

10

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

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

Arroz con zanahoria y calabacín
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 14, 1)

631 Kcal 22,5g Prot 20,4g Lip 86,1g Hc

12

Lentejas con verduras
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

613 Kcal 22,6g Prot 19,9g Lip 76,4g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera (sin tomate)
Escalope casero de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

693 Kcal 28,9g Prot 26g Lip 61g Hc

17

Espaguetis salteados con carne picada mixta
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

714 Kcal 24,5g Prot 25,9g Lip 89g Hc

18

Sopa Navideña
Panini de pavo y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 3, 6, 7)

739 Kcal 26,3g Prot 24,8g Lip 101,7g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) (sin tomate)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

555 Kcal 33,2g Prot 15,9g Lip 66g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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 (MADO1609) RN (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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

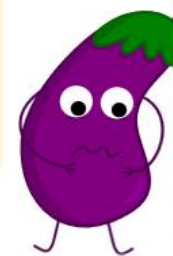
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

526 Kcal 20,2g Prot 17,7g Lip 64,9g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

618 Kcal 16,1g Prot 16,6g Lip 92,4g Hc

12

Pisto de verduras
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

494 Kcal 9,4g Prot 19g Lip 62,1g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

18

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y
orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

759 Kcal 14,6g Prot 12,8g Lip 126,2g Hc

19

Arroz con verduras
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

658 Kcal 25g Prot 12,5g Lip 103,3g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

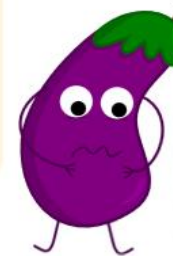
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

659 Kcal 27,3g Prot 16,2g Lip 98,2g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

585 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 76,3g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

721 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc

10

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

605 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 80,9g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Filete de pollo empanado casero
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

866 Kcal 43,5g Prot 23,5g Lip 110,7g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

550 Kcal 23,1g Prot 21,3g Lip 63,1g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Sopa Navideña
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

751 Kcal 17,5g Prot 16,2g Lip 119,4g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3)

772 Kcal 38,1g Prot 23,1g Lip 99,3g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

V M Á S
VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 20,9g Prot 15,1g Lip 70,6g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc

4

*Macarrones con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

635 Kcal 26g Prot 15,2g Lip 90,5g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

676 Kcal 20,5g Prot 21g Lip 93,8g Hc

12

Pisto de verduras
*Filete de pollo empanado casero
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

568 Kcal 26g Prot 19g Lip 63,7g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

577 Kcal 21,2g Prot 20,9g Lip 67,9g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

18

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc

19

Arroz con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

723 Kcal 25,6g Prot 19,2g Lip 103,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

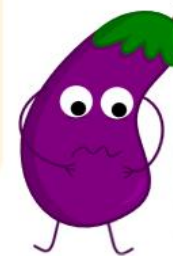
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

652 Kcal 26,7g Prot 18,7g Lip 92,5g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

678 Kcal 29,7g Prot 22,6g Lip 84,2g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

745 Kcal 47,2g Prot 17,9g Lip 89,8g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

792 Kcal 27g Prot 23,5g Lip 109,2g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 1)

645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc

17

Espaguetis con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

704 Kcal 21,8g Prot 23,6g Lip 94g Hc

18

Sopa Navideña
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

751 Kcal 17,5g Prot 16,2g Lip 119,4g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

707 Kcal 37,5g Prot 16,5g Lip 98,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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. 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

527 Kcal 19,7g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc

4

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

665 Kcal 22,5g Prot 16,9g Lip 98g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

676 Kcal 20,5g Prot 21g Lip 93,8g Hc

12

Pisto de verduras
Limanda a la andaluza casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

437 Kcal 7,3g Prot 13,1g Lip 63,7g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

18

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y
orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc

19

Arroz con verduras
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

658 Kcal 25g Prot 12,5g Lip 103,3g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

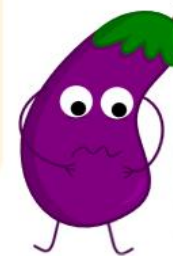
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 1)

724 Kcal 23,4g Prot 27,2g Lip 93,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

653 Kcal 26,2g Prot 18,7g Lip 93,2g Hc

3

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

541 Kcal 25,8g Prot 13,1g Lip 74,6g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

721 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

719 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 84,9g Hc

11

Arroz con zanahoria y calabacín
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

572 Kcal 18g Prot 16g Lip 84,9g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda al horno
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

637 Kcal 23,9g Prot 14,5g Lip 96,6g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas a la marinera (sin tomate)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 1)

750 Kcal 23,8g Prot 37,4g Lip 54,8g Hc

17

Espaguetis salteados con carne picada mixta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

621 Kcal 20,6g Prot 19,1g Lip 90g Hc

18

Sopa Navideña
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Limonada
Fruta de temporada
(1, 3, 14)

532 Kcal 31,9g Prot 20,5g Lip 51,3g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) (sin tomate)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

705 Kcal 37,4g Prot 16,4g Lip 98,4g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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. (MADO1609) 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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

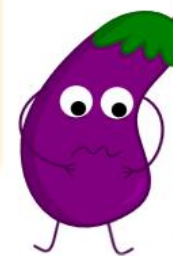
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 20,9g Prot 15,1g Lip 70,6g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

506 Kcal 26,6g Prot 17,4g Lip 54,4g Hc

4

*Macarrones con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

635 Kcal 26g Prot 15,2g Lip 90,5g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

694 Kcal 20,6g Prot 33,6g Lip 70,7g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

835 Kcal 24,3g Prot 37,2g Lip 93,4g Hc

12

Pisto de verduras
*Filete de pollo empanado casero
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

568 Kcal 26g Prot 19g Lip 63,7g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

577 Kcal 21,2g Prot 20,9g Lip 67,9g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

552 Kcal 29,4g Prot 12,1g Lip 75g Hc

18

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc

19

Arroz con verduras
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

723 Kcal 25,6g Prot 19,2g Lip 103,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

VÍ MÁS VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)

705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 20,9g Prot 15,1g Lip 70,6g Hc

3

Alubias blancas estofadas
(pimiento,zanahoria)
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc

4

*Macarrones con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

595 Kcal 23,2g Prot 12,9g Lip 88,8g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

687 Kcal 21,4g Prot 33,7g Lip 67,8g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1,6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

794 Kcal 21,4g Prot 34,9g Lip 91,7g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
*Filete de pollo empanado casero
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

740 Kcal 37,1g Prot 22,4g Lip 83,1g Hc

15

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

577 Kcal 21,2g Prot 20,9g Lip 67,9g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

552 Kcal 29,4g Prot 12,1g Lip 75g Hc

18

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y
orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

759 Kcal 14,6g Prot 12,8g Lip 126,2g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento,
cebolla y zanahoria ECO)
Hamburguesa de ternera casera a la
plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

712 Kcal 32g Prot 22g Lip 85,3g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

VÍ MÁS VERDE

COL. SAN AGUSTIN -LOS NEGRALES
MENÚ DIABETICO 5 RACIONES



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Arroz tres delicias (76 g de arroz blanco cocido = 2 Rac) Salchichas de pavo al grill Patatas fritas (30 g de patatas fritas = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan = 1 RAC	Patatas a la riojana (130 g de patatas cocidas = 2 Rac) Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1 RAC 50 g de pan integral = 2 RAC	Alubias blancas estofadas (110 g de alubias blancas cocidas = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Macarrones integrales con tomate (115 g de pasta hervida = 2,5 Rac) Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Crema de calabacín (90 g de patata cocida + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) Cinta de lomo fresca al horno Cuscús (45 g de cuscús cocido = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan integral = 1,5 RAC
8	9	10	11	12
	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) (90 g de patata cocida + 20 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) Albóndigas de ternera en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1,5 RAC 50 g de pan integral = 2 RAC	Sopa de cocido (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Arroz criollo (95 g de arroz blanco cocido = 2,5 Rac) Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Lentejas estofadas (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) Limanda al horno Patatas panadera (65 g de patata cocida = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 23 g de pan integral = 1 RAC
15	16	17	18	19
Crema de guisantes (35 g de patata + 25 g de guisantes cocidos = 1,25 Rac) Ragout de pavo en salsa Arroz integral (40 g de arroz blanco = 1 rac) Fruta de temporada = 1 RAC 35 g de pan = 1,75 RAC	Patatas a la marinera (130 g de patatas cocidas = 2 Rac) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 50 g de pan integral = 2 RAC	Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera) (115 g de pasta hervida = 2,5 Rac) Tortilla de patata (133g de tortilla de patata = 1,5 Rac) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC	Sopa Navideña (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Pizza de jamón y queso (100 g de pizza = 3 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac	Garbanzos con verduras (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan integral = 2 Rac



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
 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.
 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



OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).

- Pera 100 g
- Manzana 100 g
- Plátano 50 g

SEGÚN SU TEMPORALIDAD :

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2011: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche

