

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

704 Kcal 27,1g Prot 31,4g Lip 81,9g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

768 Kcal 39g Prot 29,4g Lip 82,3g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

769 Kcal 58,5g Prot 39,5g Lip 66,2g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14, 7)

727 Kcal 30,4g Prot 23,3g Lip 95,9g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)

862 Kcal 39,8g Prot 39,1g Lip 82,9g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

752 Kcal 40,8g Prot 19,7g Lip 113,2g Hc

23

Patatas a la riojana
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

778 Kcal 25,9g Prot 38,1g Lip 80g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12, 7)

732 Kcal 30,9g Prot 24,7g Lip 88,6g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

703 Kcal 24g Prot 30,7g Lip 78,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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. (MADO0609) 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

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado o huevo
Pescado o carne



POSTRES



Fruta
Leche



Lácteo o Fruta
Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

715 Kcal 23,8g Prot 25g Lip 96,4g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

495 Kcal 18,4g Prot 17,4g Lip 68,5g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

573 Kcal 26,4g Prot 12,8g Lip 84,9g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
Rapollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

551 Kcal 28,7g Prot 21,3g Lip 58,8g Hc

6

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

448 Kcal 18g Prot 12g Lip 61,7g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

591 Kcal 16,6g Prot 26,8g Lip 56,3g Hc

10

Lentejas estofadas
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

617 Kcal 33,2g Prot 13,9g Lip 85,4g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

457 Kcal 253,1g Prot 15,9g Lip 52,8g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14, 7)

702 Kcal 29,6g Prot 23,2g Lip 90,5g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimienta)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16

Crema de judías verdes
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

498 Kcal 16,5g Prot 22,8g Lip 52g Hc

17

Arroz hortelano
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

437 Kcal 17,1g Prot 8,8g Lip 69,3g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

588 Kcal 20,6g Prot 23,2g Lip 69g Hc

19

Espaguetis con tomate
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

672 Kcal 33,4g Prot 32,3g Lip 57,7g Hc

20

Alubias pintas estofadas
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 1, 4, 10, 11)

663 Kcal 35,7g Prot 16,3g Lip 99,1g Hc

23

Patatas a la riojana
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 4)

581 Kcal 26,3g Prot 26,2g Lip 58,3g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

541 Kcal 27,2g Prot 19,4g Lip 61,7g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

510 Kcal 28,4g Prot 14,8g Lip 51,1g Hc

26

Lentejas estofadas
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12, 7)

511 Kcal 23g Prot 18g Lip 58,4g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

646 Kcal 18,2g Prot 22,7g Lip 88,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc

3

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

610 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 80,6g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

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

622 Kcal 32g Prot 17,3g Lip 78,4g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

698 Kcal 40,6g Prot 22,2g Lip 75,5g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

598 Kcal 32,7g Prot 224,6g Lip 71g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

654 Kcal 24,9g Prot 28,9g Lip 67,1g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

608 Kcal 32,4g Prot 16,8g Lip 78,6g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

651 Kcal 37,6g Prot 19,2g Lip 92g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

622 Kcal 24,5g Prot 23,4g Lip 74,4g Hc

24

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

633 Kcal 32,4g Prot 17,4g Lip 80,1g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

635 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,7g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

700 Kcal 23,8g Prot 30,6g Lip 78,6g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

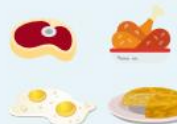


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta

Leche

Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

704 Kcal 27,1g Prot 31,4g Lip 81,9g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

719 Kcal 34,5g Prot 31,4g Lip 68,7g Hc

6

Crema de calabacín
Filete de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

614 Kcal 27,1g Prot 24,6g Lip 66,1g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

11

Sopa de verdura y pasta
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

675 Kcal 16,2g Prot 27,3g Lip 71,3g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14, 7)

727 Kcal 30,4g Prot 23,3g Lip 95,9g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)

777 Kcal 34,3g Prot 32,6g Lip 85,8g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

752 Kcal 40,8g Prot 19,7g Lip 113,2g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

695 Kcal 22,7g Prot 30,1g Lip 79,9g Hc

24

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

683 Kcal 32,3g Prot 29,4g Lip 66,3g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12, 7)

732 Kcal 30,9g Prot 24,7g Lip 88,6g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

703 Kcal 24g Prot 30,7g Lip 78,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

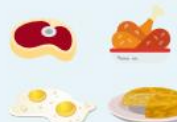


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)
663 Kcal 31,2g Prot 23,5g Lip 80,7g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)
704 Kcal 27,1g Prot 31,4g Lip 81,9g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 1)
664 Kcal 24,9g Prot 24,7g Lip 81,8g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
768 Kcal 39g Prot 29,4g Lip 82,3g Hc

6

Crema de calabacín
Jamonicos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
769 Kcal 58,5g Prot 39,5g Lip 66,2g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)
725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
757 Kcal 43,6g Prot 18,8g Lip 96g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 7, 1)
708 Kcal 18g Prot 23,7g Lip 103g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
606 Kcal 26,6g Prot 16,8g Lip 82,6g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
726 Kcal 37,8g Prot 25g Lip 83,6g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)
775 Kcal 36,6g Prot 27,8g Lip 136,1g Hc

23

Patatas a la riojana
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)
642 Kcal 21,2g Prot 30,1g Lip 66,6g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)
732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)
761 Kcal 40,8g Prot 26,8g Lip 82,3g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)
865 Kcal 28,8g Prot 31,4g Lip 113,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 4, 14)

767 Kcal 22,6g Prot 24,7g Lip 106,6g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

727 Kcal 24,9g Prot 31g Lip 86,7g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 1, 4, 14)

679 Kcal 23,6g Prot 19,1g Lip 94,3g Hc

5

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

794 Kcal 37g Prot 29g Lip 87,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 3, 14)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14, 7)

754 Kcal 28,4g Prot 23g Lip 100,7g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)

752 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 88,4g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

613 Kcal 33,8g Prot 18,5g Lip 83,3g Hc

23

Patatas a la riojana
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

741 Kcal 22g Prot 37,5g Lip 71,3g Hc

24

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

756 Kcal 34,5g Prot 26,9g Lip 84,6g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 12, 7)

695 Kcal 27,1g Prot 24,1g Lip 79,9g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3)

851 Kcal 22,4g Prot 30,2g Lip 109,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

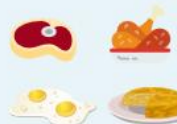


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

***Espirales con salsa de tomate**
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

570 Kcal 11,4g Prot 22,8g Lip 71,3g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc

5

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

606 Kcal 38,8g Prot 18,4g Lip 61,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 3, 14)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Pisto de verduras
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

478 Kcal 25,4g Prot 18,1g Lip 45,8g Hc

11

***Sopa de ave**
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14, 7)

754 Kcal 28,4g Prot 23g Lip 100,7g Hc

13

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimienta)
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 26,8g Prot 22,8g Lip 85,3g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc

17

Arroz con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

683 Kcal 25,8g Prot 21,2g Lip 88,8g Hc

18

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

547 Kcal 11,9g Prot 22,8g Lip 67g Hc

19

***Espaguetis con salsa de tomate**
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

650 Kcal 29,2g Prot 15,9g Lip 90,2g Hc

20

Guiso de patatas con verduras
***Merluza en salsa verde**
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

551 Kcal 21,2g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

23

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

585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

24

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Arroz al horno con champiñón
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 12, 14, 7)

704 Kcal 19,1g Prot 20,9g Lip 101,2g Hc

27

***Macarrones con tomate**
Huevos a la jardinera con verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

639 Kcal 16,2g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

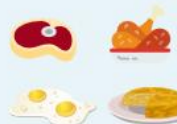


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

671 Kcal 33,1g Prot 26g Lip 74,6g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc

5

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Rapollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

649 Kcal 30,8g Prot 15,7g Lip 85,3g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

750 Kcal 27,9g Prot 22,2g Lip 102,2g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 27,8g Prot 21,1g Lip 67,5g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

663 Kcal 29,9g Prot 22,8g Lip 77,1g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

613 Kcal 33,8g Prot 18,5g Lip 83,3g Hc

23

Patatas a la riojana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

668 Kcal 23,9g Prot 30,8g Lip 65,8g Hc

24

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

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

648 Kcal 34,2g Prot 20,7g Lip 69,1g Hc

27

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

686 Kcal 26,5g Prot 17,5g Lip 94g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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.(MADO01609) 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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

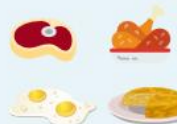


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos al ajillo
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

662 Kcal 22,5g Prot 21,7g Lip 92,2g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

611 Kcal 22,9g Prot 23,8g Lip 80,3g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

768 Kcal 39g Prot 29,4g Lip 82,3g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

769 Kcal 58,5g Prot 39,5g Lip 66,2g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

Lentejas estofadas
Dorado al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

707 Kcal 41,1g Prot 15,7g Lip 92,6g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

687 Kcal 264,5g Prot 38,3g Lip 57,2g Hc

12

Arroz con zanahoria y calabacín
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14, 7)

707 Kcal 30,3g Prot 22,3g Lip 93,2g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

660 Kcal 28g Prot 21,7g Lip 84g Hc

18

Garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

618 Kcal 20,3g Prot 26g Lip 71g Hc

19

Espaguetis salteados
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

759 Kcal 37,1g Prot 31,4g Lip 77,9g Hc

20

Alubias pintas con verduras
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

715 Kcal 40,4g Prot 16,6g Lip 111,3g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

693 Kcal 22,6g Prot 30,1g Lip 79,5g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas con verduras
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12, 7)

696 Kcal 30,6g Prot 21,7g Lip 86,7g Hc

27

Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento)
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

651 Kcal 19,5g Prot 23,4g Lip 85,9g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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. (MADO01609) 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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta

Leche

Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

570 Kcal 11,4g Prot 22,8g Lip 71,3g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc

5

*Sopa de ave
Pollo cocido
Rollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

646 Kcal 15,6g Prot 26,7g Lip 66,7g Hc

10

Pisto de verduras
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

478 Kcal 25,4g Prot 18,1g Lip 45,8g Hc

11

*Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

704 Kcal 25,5g Prot 20,7g Lip 96,6g Hc

13

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 26,8g Prot 22,8g Lip 85,3g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc

17

Arroz con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

683 Kcal 25,8g Prot 21,2g Lip 88,8g Hc

18

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

547 Kcal 11,9g Prot 22,8g Lip 67g Hc

19

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

20

Guiso de patatas con verduras
*Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

551 Kcal 21,2g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

23

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

585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

24

*Sopa de ave
Pollo cocido
Rollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Arroz al horno con champiñón
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

607 Kcal 23,3g Prot 15,3g Lip 86,3g Hc

27

*Macarrones con tomate
Huevos a la jardinera con verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

639 Kcal 16,2g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

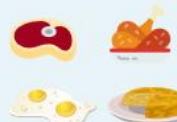


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

***Espirales con salsa de tomate**
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
570 Kcal 11,4g Prot 22,8g Lip 71,3g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc

5

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
606 Kcal 38,8g Prot 18,4g Lip 61,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 3, 14)
751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Pisto de verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
435 Kcal 25,3g Prot 14,2g Lip 45,2g Hc

11

***Sopa de ave**
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
734 Kcal 16g Prot 23,3g Lip 107,8g Hc

13

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
657 Kcal 26,8g Prot 22,8g Lip 85,3g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc

17

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
601 Kcal 24,2g Prot 13,3g Lip 87,4g Hc

18

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
547 Kcal 11,9g Prot 22,8g Lip 67g Hc

19

***Espaguetis con salsa de tomate**
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
650 Kcal 29,2g Prot 15,9g Lip 90,2g Hc

20

Guiso de patatas con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
574 Kcal 17,6g Prot 25,9g Lip 87,9g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
521 Kcal 14,2g Prot 21,4g Lip 57,8g Hc

24

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Arroz al horno con champiñón
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
733 Kcal 29g Prot 23g Lip 94,9g Hc

27

***Macarrones con tomate**
Huevos a la jardinera con verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)
639 Kcal 16,2g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

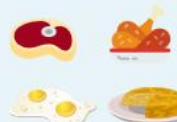


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

622 Kcal 29,6g Prot 21,9g Lip 75,7g Hc

3

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

610 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 80,6g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 1)

664 Kcal 24,9g Prot 24,7g Lip 81,8g Hc

5

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

622 Kcal 32g Prot 17,3g Lip 78,4g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

655 Kcal 40,5g Prot 18,3g Lip 74,9g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

658 Kcal 15g Prot 21,5g Lip 98,9g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

598 Kcal 32,7g Prot 224,6g Lip 71g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

654 Kcal 24,9g Prot 28,9g Lip 67,1g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

603 Kcal 26,4g Prot 16,7g Lip 82,6g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

608 Kcal 32,4g Prot 16,8g Lip 78,6g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

673 Kcal 33,4g Prot 27,3g Lip 115g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

559 Kcal 18g Prot 22,1g Lip 66,5g Hc

24

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

633 Kcal 32,4g Prot 17,4g Lip 80,1g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

711 Kcal 37,9g Prot 24,6g Lip 78,2g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

865 Kcal 28,8g Prot 31,4g Lip 113,3g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

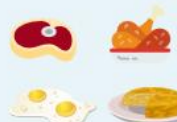


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc

3

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

610 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 80,6g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

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

708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

698 Kcal 40,6g Prot 22,2g Lip 75,5g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

608 Kcal 268,7g Prot 27,4g Lip 57,2g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

598 Kcal 32,7g Prot 224,6g Lip 71g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

654 Kcal 24,9g Prot 28,9g Lip 67,1g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

608 Kcal 32,4g Prot 16,8g Lip 78,6g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

651 Kcal 37,6g Prot 19,2g Lip 92g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

622 Kcal 24,5g Prot 23,4g Lip 74,4g Hc

24

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

719 Kcal 46,9g Prot 18,1g Lip 84,1g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

635 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,7g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

700 Kcal 23,8g Prot 30,6g Lip 78,6g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

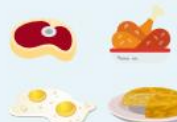


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

***Espirales con salsa de tomate**
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 29g Prot 18,4g Lip 73,3g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc

5

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

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Crema de brócoli
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

668 Kcal 26,2g Prot 27,6g Lip 64,4g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

617 Kcal 36,6g Prot 17,6g Lip 66,2g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

648 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 89,5g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 21g Prot 28,3g Lip 58,4g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

629 Kcal 24,4g Prot 16,4g Lip 87,4g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 27,8g Prot 21,1g Lip 67,5g Hc

19

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Hamburguesa de ternera en salsa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 36g Prot 20,9g Lip 80,8g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

569 Kcal 21,1g Prot 20,8g Lip 65,7g Hc

24

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

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

674 Kcal 34g Prot 23,9g Lip 69,5g Hc

27

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

686 Kcal 26,5g Prot 17,5g Lip 94g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

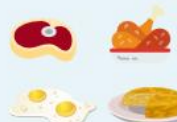


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

***Espirales con salsa de tomate**
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

513 Kcal 19,6g Prot 17,9g Lip 59,2g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc

5

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

606 Kcal 38,8g Prot 18,4g Lip 61,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc

10

Pisto de verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

435 Kcal 25,3g Prot 14,2g Lip 45,2g Hc

11

***Sopa de ave**
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

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

698 Kcal 25,7g Prot 21,2g Lip 93,6g Hc

13

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 26,8g Prot 22,8g Lip 85,3g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc

17

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

601 Kcal 24,2g Prot 13,3g Lip 87,4g Hc

18

Crema de espinacas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

491 Kcal 20,1g Prot 17,9g Lip 54,9g Hc

19

***Espaguetis con salsa de tomate**
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

650 Kcal 29,2g Prot 15,9g Lip 90,2g Hc

20

Guiso de patatas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

571 Kcal 24g Prot 20,2g Lip 62,4g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
***Cinta de lomo empanada**
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

569 Kcal 21,1g Prot 20,8g Lip 65,7g Hc

24

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Arroz al horno con champiñón
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

733 Kcal 29g Prot 23g Lip 94,9g Hc

27

***Macarrones con tomate**
Pollo en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

663 Kcal 26g Prot 15,6g Lip 93,1g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

750 Kcal 10,5g Prot 15g Lip 137,9g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 7 , 14 , 3)

727 Kcal 24,9g Prot 31g Lip 86,7g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo,jamón y
guisante)
* Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 6 , 4 , 14)

619 Kcal 22,6g Prot 15,9g Lip 87,2g Hc

5

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

649 Kcal 30,8g Prot 15,7g Lip 85,3g Hc

6

Crema de calabacín
*Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7 , 3 , 14)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

* Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14 , 7)

750 Kcal 27,9g Prot 22,2g Lip 102,2g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 7 , 14)

663 Kcal 29,9g Prot 22,8g Lip 77,1g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

612 Kcal 33,2g Prot 18,5g Lip 84g Hc

23

Patatas a la riojana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 7 , 14 , 4)

668 Kcal 23,9g Prot 30,8g Lip 65,8g Hc

24

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

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4 , 7)

648 Kcal 34,2g Prot 20,7g Lip 69,1g Hc

27

*Macarrones con tomate
Huevos a la flamenca con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

758 Kcal 17,3g Prot 29,3g Lip 95,2g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

***Espirales con salsa de tomate**
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

750 Kcal 10,5g Prot 15g Lip 137,9g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

570 Kcal 11,4g Prot 22,8g Lip 71,3g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
*** Merluza al limón**
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

586 Kcal 21,7g Prot 12,4g Lip 87,5g Hc

5

***Sopa de ave**
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria ECO
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

606 Kcal 38,8g Prot 18,4g Lip 61,1g Hc

6

Crema de calabacín
***Jamoncitos de pollo en salsa**
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7 , 3 , 14)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Pisto de verduras
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

478 Kcal 25,4g Prot 18,1g Lip 45,8g Hc

11

*** Sopa de ave**
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
*** Abadejo a la andaluza**
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14 , 7)

750 Kcal 27,9g Prot 22,2g Lip 102,2g Hc

13

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 26,8g Prot 22,8g Lip 85,3g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc

17

Arroz con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

683 Kcal 25,8g Prot 21,2g Lip 88,8g Hc

18

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

547 Kcal 11,9g Prot 22,8g Lip 67g Hc

19

***Espaguetis con salsa de tomate**
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

650 Kcal 29,2g Prot 15,9g Lip 90,2g Hc

20

Guiso de patatas con verduras
***Merluza en salsa verde**
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

551 Kcal 21,2g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

23

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

585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

24

*** Sopa de ave**
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Arroz al horno con champiñón
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14 , 7)

657 Kcal 26,2g Prot 17,5g Lip 90,4g Hc

27

***Macarrones con tomate**
Huevos a la jardinera con verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

639 Kcal 16,2g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos al ajillo
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

483 Kcal 12,9g Prot 15,9g Lip 71,2g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

613 Kcal 23g Prot 23,9g Lip 80,6g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

607 Kcal 26,3g Prot 16,5g Lip 83,8g Hc

5

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

708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

753 Kcal 58g Prot 39,5g Lip 63,6g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

637 Kcal 25,9g Prot 25,9g Lip 60,9g Hc

12

Arroz con zanahoria y calabacín
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

543 Kcal 25,3g Prot 11,2g Lip 82,8g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 35,9g Prot 22,2g Lip 92,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

513 Kcal 23,5g Prot 24,5g Lip 44,4g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

603 Kcal 32,2g Prot 18,1g Lip 75g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza al perejil
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

747 Kcal 40,4g Prot 19,7g Lip 112,4g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

529 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 66,6g Hc

24

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

722 Kcal 47,1g Prot 18,2g Lip 84,1g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

503 Kcal 29,3g Prot 12g Lip 53,4g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12)

682 Kcal 28g Prot 22,5g Lip 84,4g Hc

27

Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento)
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

651 Kcal 19,5g Prot 23,4g Lip 85,9g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales al ajillo
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

700 Kcal 10,3g Prot 15,3g Lip 125,5g Hc

3

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

637 Kcal 20,8g Prot 23,4g Lip 85,4g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)
* Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 6 , 4 , 14)

619 Kcal 22,6g Prot 15,9g Lip 87,2g Hc

5

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

694 Kcal 40,9g Prot 15,6g Lip 85,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

777 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 68,4g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

646 Kcal 15,6g Prot 26,7g Lip 66,7g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

* Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

572 Kcal 30g Prot 21,5g Lip 55,7g Hc

12

Arroz con zanahoria y calabacín
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

569 Kcal 23,4g Prot 10,8g Lip 87,6g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

516 Kcal 20g Prot 23,3g Lip 48,7g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

598 Kcal 26,2g Prot 14g Lip 85,4g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
*Merluza al perejil
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

554 Kcal 31,3g Prot 15,2g Lip 78,8g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

492 Kcal 19,2g Prot 16,6g Lip 57,9g Hc

24

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

706 Kcal 41,4g Prot 15,7g Lip 86,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

529 Kcal 27,3g Prot 11,6g Lip 58,2g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

598 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65g Hc

27

Macarrones con pisto
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

772 Kcal 13,1g Prot 23,7g Lip 115,8g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos al ajillo
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

483 Kcal 12,9g Prot 15,9g Lip 71,2g Hc

3

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

608 Kcal 22,7g Prot 23,7g Lip 80,2g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
* Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 4, 14, 1)

593 Kcal 24,5g Prot 16,3g Lip 82,4g Hc

5

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

708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

750 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 63,6g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

Lentejas estofadas
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

659 Kcal 40,2g Prot 19,1g Lip 73,2g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

605 Kcal 263,7g Prot 33,3g Lip 48,5g Hc

12

Arroz con zanahoria y calabacín
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

543 Kcal 25,3g Prot 11,2g Lip 82,8g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

598 Kcal 32,7g Prot 224,6g Lip 71g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

554 Kcal 23,9g Prot 24g Lip 57,4g Hc

17

Arroz con verduras
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

651 Kcal 27,3g Prot 21,5g Lip 83g Hc

18

Garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

618 Kcal 20,3g Prot 26g Lip 71g Hc

19

Espaguetis salteados
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

574 Kcal 32,1g Prot 15,1g Lip 74,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras
Merluza al perejil
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

608 Kcal 36,9g Prot 16,1g Lip 89,4g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

527 Kcal 23g Prot 17,2g Lip 66,2g Hc

24

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

719 Kcal 46,9g Prot 18,1g Lip 84,1g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

503 Kcal 29,3g Prot 12g Lip 53,4g Hc

26

Lentejas estofadas
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

598 Kcal 34,8g Prot 16,1g Lip 71,8g Hc

27

Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento)
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

648 Kcal 19,3g Prot 23,3g Lip 85,9g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Coditos con salsa aurora (135g de pasta cocida = 3 Rac) Limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Alubias blancas guisades (137,5 g de alubias cocidas = 2,5 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Merluza en salsa menier <i>NO HARINAS</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Sopa de cocido (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria ECO Yogur sabor = 1,5 Rac 30 g de pan = 1,5 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) Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC
9	10	11	12	13
Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1,5 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (125 g de lentejas cocidas = 2,5 Rac) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC	Sopa de ave con fideos integrales ECO (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Albóndigas mixtas en salsa caseras <i>NO HARINA NI PAN</i> Patatas dado (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Arroz con salsa de tomate (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Crema de guisantes (90 g de patata cocida + 60 g guisantes + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) <i>NO HARINAS</i> Jardinera de verduras Fruta de temporada = 1,5 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas con zanahoria (125 g de judías verdes cocidas = 0,5 Rac) Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) (95 g de Arroz cocido = 2,5 Rac) Salmón en salsa de cítricos <i>NO HARINAS</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC	Potaje de garbanzos con espinacas ECO (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1,5 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Espaguetis con tomate y chorizo (135g de pasta cocida = 3 Rac) Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Alubias pintas con verduras (110g de alubias cocidas = 2 Rac) Merluza en salsa verde <i>NO HARINAS</i> Salteado campestre de verduras Fruta de temporada = 1,5 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC



23	24	25	26	27
Patatas a la riojana (162,5 g de patata cocida = 2,5 Rac) Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Sopa de cocido (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC	Crema de zanahoria ECO con curry (90 g de patata cocida + 45 g zanahoria + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Estofado de cerdo en salsa NO HARINAS Patatas fritas (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Lentejas estofadas (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) Merluza a la cazuela NO HARINAS Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor = 1,5 Rac 40 g de pan = 2 RAC	Macarrones integrales con salsa de tomate (112,5 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Huevos a la flamenca con guisantes salteados (50 g de guisantes = 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 34,5 g de pan integral = 1.5 RAC

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 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

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



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Coditos con salsa aurora (135g de pasta cocida = 3 Rac) Limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan = 1 RAC	Alubias blancas guisades (110g de alubias cocidas = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) (114 g de Arroz cocido = 3 Rac) Merluza en salsa menier <i>NO HARINAS</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan = 1 RAC	Sopa de cocido (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria ECO 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) Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 34.5 g de pan integral = 1,5 RAC
9	10	11	12	13
Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Ensalada de lechuga Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC	Sopa de ave con fideos integrales ECO (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Albóndigas mixtas en salsa caseras <i>NO HARINA NI PAN</i> Patatas dado (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Arroz con salsa de tomate (95 g de Arroz cocido = 2,5 Rac) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Crema de guisantes (90 g de patata cocida + 60 g guisantes + 5 g de cebolla cocida = 2 Rac) Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) <i>NO HARINAS</i> Jardinera de verduras Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas con zanahoria (125 g de judías verdes cocidas = 0,5 Rac) Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) (95 g de Arroz cocido = 2,5 Rac) Salmón en salsa de cítricos <i>NO HARINAS</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 34,4 g de pan integral = 1,5 RAC	Potaje de garbanzos con espinacas ECO (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Espaguetis con tomate y chorizo (112,5 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Alubias pintas con verduras (110g de alubias cocidas = 2 Rac) Merluza en salsa verde <i>NO HARINAS</i> Salteado campestre de verduras Fruta de temporada = 1 RAC 46 g de pan integral = 2 RAC



23	24	25	26	27
Patatas a la riojana (130 g de patata cocida = 2 Rac) Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Sopa de cocido (22,5 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 34,4 g de pan integral = 1,5 RAC	Crema de zanahoria ECO con curry (90 g de patata cocida + 45 g zanahoria + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Estofado de cerdo en salsa NO HARINAS Patatas fritas (45 g de patatas fritas = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan = 1 RAC	Lentejas estofadas (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) Merluza a la cazuela NO HARINAS Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor = 1,5 Rac 30 g de pan = 1,5 RAC	Macarrones integrales con salsa de tomate (112,5 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Huevos a la flamenca con guisantes salteados (50 g de guisantes = 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 23 g de pan integral = 1 RAC

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 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

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



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





algadi^p



10 de febrero Día Internacional de la Legumbre

