

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 7, 1)

863 Kcal 26,4g Prot 37,4g Lip 102,2g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

14

JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA
Espaguetis salteados con ajo y bacon
Escalope de pollo
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan
(1, 6, 3, 7, 14)

695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 7, 1)

726 Kcal 38,5g Prot 18,4g Lip 105,7g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa mixta en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

619 Kcal 29,8g Prot 22,4g Lip 73g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz a la milanese
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

777 Kcal 26,6g Prot 31,3g Lip 95,3g Hc

21

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

718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 7)

806 Kcal 60,7g Prot 41,6g Lip 68,7g Hc

23

Macarrones gratinados con queso
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

633 Kcal 28,1g Prot 21,1g Lip 78,2g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27

Garbanzos guisados
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

755 Kcal 37,9g Prot 33,5g Lip 69,6g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14, 7)

835 Kcal 39,5g Prot 26,1g Lip 107,9g Hc

30

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

698 Kcal 34,8g Prot 16,3g Lip 85,4g 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)

2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



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

12

Arroz hortelano
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 7, 1)

767 Kcal 24,8g Prot 34,4g Lip 86,3g Hc

13

Crema de judías verdes
Revuelto de jamón york
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 6, 1, 10, 11)

576 Kcal 18g Prot 27,3g Lip 58,9g Hc

14

Espaguetis con queso y orégano
Escalope de pollo
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan
(1, 7, 3, 14)

537 Kcal 19,1g Prot 16,4g Lip 77g Hc

15

Alubias blancas estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 7, 1)

394 Kcal 23,4g Prot 10,6g Lip 53,4g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa mixta en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

619 Kcal 29,8g Prot 22,4g Lip 73g Hc

19

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

542 Kcal 21,6g Prot 21,4g Lip 55,9g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

425 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 55,2g Hc

21

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

501 Kcal 24,8g Prot 18,5g Lip 54,6g Hc

22

Crema de calabacín
Filete de pollo en salsa (zanahoria)
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 7)

533 Kcal 30,9g Prot 16,2g Lip 60,2g Hc

23

Macarrones gratinados con queso
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

584 Kcal 27,9g Prot 15,9g Lip 78,7g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 1)

461 Kcal 16,7g Prot 14,4g Lip 63,2g Hc

27

Garbanzos guisados
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

601 Kcal 32g Prot 24,9g Lip 58,1g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de
tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)

647 Kcal 25,8g Prot 28,1g Lip 70,4g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14, 7)

484 Kcal 23g Prot 11,4g Lip 69,3g Hc

30

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

664 Kcal 34,5g Prot 13,1g Lip 85,1g 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: 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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

635 Kcal 15,2g Prot 23,9g Lip 75,3g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

667 Kcal 32,3g Prot 17,4g Lip 91,7g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa mixta en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

642 Kcal 27,6g Prot 21,9g Lip 77,7g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

795 Kcal 26g Prot 27,6g Lip 90,8g Hc

20

Arroz a la milanesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21

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

696 Kcal 31g Prot 22,7g Lip 80,9g Hc

22

Crema de calabacín
*Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

843 Kcal 58,6g Prot 41,2g Lip 76,4g Hc

23

*Macarrones con tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

672 Kcal 20,2g Prot 16,5g Lip 100,6g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7)

632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27

Garbanzos guisados
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc

28

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

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

693 Kcal 27,6g Prot 23,2g Lip 86,5g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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



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

12

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

690 Kcal 21,6g Prot 34,8g Lip 70,4g Hc

13

Crema de zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

649 Kcal 14,3g Prot 23,5g Lip 80g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

Pisto de verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

497 Kcal 21,7g Prot 14,1g Lip 61,9g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g Hc

19

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

654 Kcal 15,7g Prot 24,1g Lip 74,7g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

478 Kcal 20,9g Prot 13,5g Lip 60,5g Hc

21

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

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

22

Crema de calabacín
*Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

843 Kcal 58,6g Prot 41,2g Lip 76,4g Hc

23

*Macarrones con tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

672 Kcal 20,2g Prot 16,5g Lip 100,6g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

637 Kcal 17,4g Prot 18g Lip 93,5g Hc

27

Guiso de patatas con verduras
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

549 Kcal 23,3g Prot 18,6g Lip 65,7g Hc

28

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

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

693 Kcal 27,6g Prot 23,2g Lip 86,5g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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. N°2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

449 Kcal 16,9g Prot 19,5g Lip 44,8g Hc

14

Espaguetis al ajillo
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de tomate, queso y orégano
Yogur desnatado
Pan
(1, 7, 14)

585 Kcal 37,6g Prot 18,2g Lip 65,4g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa mixta a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

630 Kcal 29,6g Prot 24,7g Lip 71g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

401 Kcal 24,6g Prot 11,1g Lip 47,1g Hc

21

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

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

741 Kcal 57,4g Prot 39,3g Lip 61,9g Hc

23

Macarrones salteados con orégano
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

574 Kcal 25,8g Prot 17,7g Lip 73,6g Hc

26

Arroz con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)

655 Kcal 16,3g Prot 19,5g Lip 99,8g Hc

27

Garbanzos con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

525 Kcal 31,7g Prot 14,2g Lip 62,2g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

544 Kcal 33,3g Prot 22g Lip 50,1g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

766 Kcal 34,4g Prot 22,7g Lip 103,9g Hc

30

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

698 Kcal 34,8g Prot 16,3g Lip 85,4g 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)

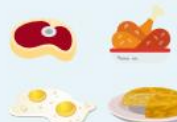


PUEDES CENAR

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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

719 Kcal 21,8g Prot 37,8g Lip 70,5g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

538 Kcal 15g Prot 19g Lip 63,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de tomate, queso y orégano
Yogur desnatado
Pan sin alérgenos
(7, 14)

580 Kcal 31,6g Prot 14,1g Lip 75,9g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa mixta a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

653 Kcal 27,4g Prot 24,2g Lip 75,7g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

795 Kcal 26g Prot 27,6g Lip 90,8g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

424 Kcal 22,4g Prot 10,6g Lip 51,9g Hc

21

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

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

767 Kcal 55,4g Prot 38,9g Lip 66,7g Hc

23

Macarrones al ajillo
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

653 Kcal 19,8g Prot 16,8g Lip 95,9g Hc

26

Arroz con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

681 Kcal 14,3g Prot 19,2g Lip 104,6g Hc

27

Garbanzos con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

549 Kcal 29,5g Prot 13,7g Lip 66,9g Hc

28

* Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

581 Kcal 30,6g Prot 21,6g Lip 57g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

643 Kcal 24,6g Prot 21g Lip 82,3g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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



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)

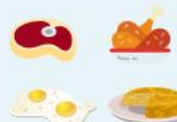


PUEDES CENAR

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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

598 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 77,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

568 Kcal 31,8g Prot 14,9g Lip 74,6g Hc

8

Coditos salteados con verduras
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

668 Kcal 29,7g Prot 13,5g Lip 104,8g Hc

9

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

872 Kcal 51,3g Prot 18,8g Lip 116,5g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

398 Kcal 24,4g Prot 11g Lip 47,1g Hc

21

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

860 Kcal 50,9g Prot 18,7g Lip 114,8g Hc

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

741 Kcal 57,4g Prot 39,3g Lip 61,9g Hc

23

Macarrones salteados con orégano
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

724 Kcal 30,1g Prot 18,3g Lip 106g Hc

26

Arroz con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)

655 Kcal 16,3g Prot 19,5g Lip 99,8g Hc

27

Garbanzos con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

522 Kcal 31,4g Prot 14g Lip 62,1g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

544 Kcal 33,3g Prot 22g Lip 50,1g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

766 Kcal 34,4g Prot 22,7g Lip 103,9g Hc

30

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

685 Kcal 34,2g Prot 16,2g Lip 83,2g 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

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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6, 7)

759 Kcal 18,2g Prot 38g Lip 72,8g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

751 Kcal 34,9g Prot 23,3g Lip 94,4g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

667 Kcal 32,3g Prot 17,4g Lip 91,7g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

795 Kcal 26g Prot 27,6g Lip 90,8g Hc

20

Arroz a la milanesa
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 1, 3, 4)

800 Kcal 24,4g Prot 30,8g Lip 100g Hc

21

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

744 Kcal 33,1g Prot 26,2g Lip 82,9g Hc

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

832 Kcal 58,8g Prot 41,2g Lip 73,5g Hc

23

Macarrones gratinados con queso
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 3, 4, 14)

723 Kcal 26,2g Prot 20,6g Lip 96,6g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7)

632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27

Garbanzos guisados
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

779 Kcal 35,6g Prot 33g Lip 74,3g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 14)

699 Kcal 24,6g Prot 27,8g Lip 80,6g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

709 Kcal 33,1g Prot 25,1g Lip 80,3g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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. (MAD016369) 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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pavo plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

621 Kcal 21,4g Prot 20,2g Lip 74,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

8

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

850 Kcal 25,5g Prot 17,1g Lip 141,9g Hc

9

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

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21

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

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

832 Kcal 58,8g Prot 41,2g Lip 73,5g Hc

23

*Macarrones con tomate
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

621 Kcal 22,5g Prot 10,5g Lip 99,9g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

649 Kcal 28,7g Prot 14,2g Lip 93,1g Hc

27

Garbanzos guisados
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc

28

* Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

709 Kcal 23,8g Prot 27,7g Lip 82,8g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

712 Kcal 29,7g Prot 24,5g Lip 86,4g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

695 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 89,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

649 Kcal 31,9g Prot 20g Lip 83,2g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

604 Kcal 30,9g Prot 20,5g Lip 70,2g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz a la milanesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

649 Kcal 26,7g Prot 19,4g Lip 89,7g Hc

21

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

774 Kcal 36,4g Prot 18g Lip 110,8g Hc

22

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

756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

Macarrones con salsa de tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

758 Kcal 30,3g Prot 20g Lip 110g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)

675 Kcal 16,4g Prot 20,5g Lip 102,5g Hc

27

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

636 Kcal 33,5g Prot 23g Lip 68,4g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc

30

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

685 Kcal 34,2g Prot 16,2g Lip 83,2g 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

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

12

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

690 Kcal 21,6g Prot 34,8g Lip 70,4g Hc

13

Crema de zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

649 Kcal 14,3g Prot 23,5g Lip 80g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

Pisto de verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

497 Kcal 21,7g Prot 14,1g Lip 61,9g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g Hc

19

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

654 Kcal 15,7g Prot 24,1g Lip 74,7g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

478 Kcal 20,9g Prot 13,5g Lip 60,5g Hc

21

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

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

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

832 Kcal 58,8g Prot 41,2g Lip 73,5g Hc

23

*Macarrones con tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

672 Kcal 20,2g Prot 16,5g Lip 100,6g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

637 Kcal 17,4g Prot 18g Lip 93,5g Hc

27

Guiso de patatas con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

553 Kcal 23,8g Prot 19,5g Lip 64,1g Hc

28

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

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

712 Kcal 29,7g Prot 24,5g Lip 86,4g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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



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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 7, 1)

863 Kcal 26,4g Prot 37,4g Lip 102,2g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

14

Espaguetis salteados con ajo y bacon
Escalope de pollo
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan
(1, 6, 3, 7, 14)

695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

823 Kcal 30,6g Prot 26,7g Lip 119,1g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa mixta en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

594 Kcal 26g Prot 21,9g Lip 72,2g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz a la milanesa
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 1, 10, 11)

669 Kcal 31,6g Prot 22,1g Lip 83,4g Hc

21

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

718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 7)

806 Kcal 60,7g Prot 41,6g Lip 68,7g Hc

23

Macarrones gratinados con queso
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 7, 3, 14, 6, 10, 11)

602 Kcal 22,9g Prot 19,9g Lip 77,4g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27

Garbanzos guisados
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

711 Kcal 35,4g Prot 31,8g Lip 64,6g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14, 7)

767 Kcal 31,3g Prot 24,2g Lip 134,5g Hc

30

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

698 Kcal 34,8g Prot 16,3g Lip 85,4g 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

12

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 7, 1)

835 Kcal 26,2g Prot 34,4g Lip 102,1g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

546 Kcal 17,1g Prot 24,4g Lip 56,8g Hc

14

Espaguetis salteados con ajo y bacon
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga
Flan de vainilla
Pan
(1, 6, 3, 14, 7)

684 Kcal 37,9g Prot 19,2g Lip 87,3g Hc

8

Coditos con queso y orégano
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

781 Kcal 26g Prot 31,7g Lip 94,7g Hc

9

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

732 Kcal 35,8g Prot 26,8g Lip 79,8g Hc

19

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

666 Kcal 27,4g Prot 24,9g Lip 70,5g Hc

20

Arroz a la milanesa
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

777 Kcal 26,6g Prot 31,3g Lip 95,3g Hc

21

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

718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 7)

806 Kcal 60,7g Prot 41,6g Lip 68,7g Hc

23

Macarrones salteados con orégano
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

569 Kcal 25,8g Prot 17,6g Lip 73,4g Hc

26

Arroz con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 1)

586 Kcal 19,7g Prot 16,4g Lip 85,9g Hc

27

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

637 Kcal 33,6g Prot 23g Lip 68,1g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

649 Kcal 33,8g Prot 29,9g Lip 59,2g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14, 7)

866 Kcal 39,8g Prot 29,2g Lip 108,3g Hc

30

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

698 Kcal 34,8g Prot 16,3g Lip 85,4g 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)

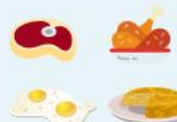


PUEDES CENAR

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

12

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

690 Kcal 21,6g Prot 34,8g Lip 70,4g Hc

13

Crema de zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

649 Kcal 14,3g Prot 23,5g Lip 80g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

644 Kcal 25,8g Prot 15,9g Lip 93,7g Hc

15

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

800 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 137,8g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g Hc

19

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

654 Kcal 15,7g Prot 24,1g Lip 74,7g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

478 Kcal 20,9g Prot 13,5g Lip 60,5g Hc

21

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

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

22

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

782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23

*Macarrones con tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

672 Kcal 20,2g Prot 16,5g Lip 100,6g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

706 Kcal 13,9g Prot 21,1g Lip 107,5g Hc

27

Guiso de patatas con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 4)

553 Kcal 23,8g Prot 19,5g Lip 64,1g Hc

28

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

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

662 Kcal 26,8g Prot 22,2g Lip 82,2g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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.(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: 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)

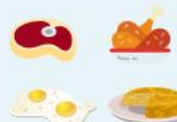


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

695 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 89,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

649 Kcal 31,9g Prot 20g Lip 83,2g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

706 Kcal 41,8g Prot 27,9g Lip 68,3g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz a la milanesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

649 Kcal 26,7g Prot 19,4g Lip 89,7g Hc

21

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

860 Kcal 50,9g Prot 18,7g Lip 114,8g Hc

22

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

756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

Macarrones con salsa de tomate
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

758 Kcal 30,3g Prot 20g Lip 110g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)

675 Kcal 16,4g Prot 20,5g Lip 102,5g Hc

27

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

636 Kcal 33,5g Prot 23g Lip 68,4g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

630 Kcal 33,1g Prot 28g Lip 58,7g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc

30

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

685 Kcal 34,2g Prot 16,2g Lip 83,2g 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

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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

695 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 89,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

649 Kcal 31,9g Prot 20g Lip 83,2g Hc

8

Coditos con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

739 Kcal 36g Prot 17,4g Lip 107,3g Hc

9

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

785 Kcal 36,9g Prot 18,1g Lip 112,5g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20

Arroz a la milanesa
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

666 Kcal 31,3g Prot 22g Lip 83,4g Hc

21

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

774 Kcal 36,4g Prot 18g Lip 110,8g Hc

22

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

756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

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

726 Kcal 25g Prot 18,9g Lip 109,3g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)

675 Kcal 16,4g Prot 20,5g Lip 102,5g Hc

27

Garbanzos con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

592 Kcal 31g Prot 21,3g Lip 63,4g Hc

28

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

717 Kcal 28,3g Prot 22g Lip 130,4g Hc

30

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

685 Kcal 34,2g Prot 16,2g Lip 83,2g 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

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)

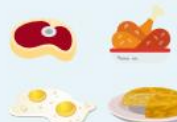


PUEDES CENAR

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

12

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

690 Kcal 21,6g Prot 34,8g Lip 70,4g Hc

13

Crema de zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

649 Kcal 14,3g Prot 23,5g Lip 80g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

Pisto de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

593 Kcal 13,9g Prot 22,3g Lip 75,3g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

605 Kcal 25,1g Prot 19,6g Lip 74,2g Hc

19

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

654 Kcal 15,7g Prot 24,1g Lip 74,7g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

496 Kcal 25,6g Prot 16,1g Lip 54,1g Hc

21

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

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

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

832 Kcal 58,8g Prot 41,2g Lip 73,5g Hc

23

*Macarrones con tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

641 Kcal 14,9g Prot 15,4g Lip 99,8g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

637 Kcal 17,4g Prot 18g Lip 93,5g Hc

27

Guiso de patatas con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

509 Kcal 21,3g Prot 17,8g Lip 59,1g Hc

28

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

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

644 Kcal 21,5g Prot 22,5g Lip 113g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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

12

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

690 Kcal 21,6g Prot 34,8g Lip 70,4g Hc

13

Crema de zanahoria
Filete de pavo plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

635 Kcal 20,5g Prot 19,7g Lip 78,9g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

Pisto de verduras
Lacón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

681 Kcal 28,4g Prot 27,1g Lip 72g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

605 Kcal 25,1g Prot 19,6g Lip 74,2g Hc

19

Verduras variadas rehogadas
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

518 Kcal 20,3g Prot 12,4g Lip 65,9g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

496 Kcal 25,6g Prot 16,1g Lip 54,1g Hc

21

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

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

22

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

832 Kcal 58,8g Prot 41,2g Lip 73,5g Hc

23

*Macarrones con tomate
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

829 Kcal 20,5g Prot 33,7g Lip 101,1g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 28,2g Prot 15,1g Lip 93,3g Hc

27

Guiso de patatas con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

509 Kcal 21,3g Prot 17,8g Lip 59,1g Hc

28

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

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

578 Kcal 23,6g Prot 11,5g Lip 87,3g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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



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

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

719 Kcal 21,8g Prot 37,8g Lip 70,5g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pavo plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

621 Kcal 21,4g Prot 20,2g Lip 74,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

644 Kcal 25,8g Prot 15,9g Lip 93,7g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

801 Kcal 36g Prot 28,2g Lip 97,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

605 Kcal 25,1g Prot 19,6g Lip 74,2g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanesa
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6,14)

692 Kcal 29,4g Prot 21,7g Lip 88,2g Hc

21

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

22

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

782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23

*Macarrones con tomate
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

829 Kcal 20,5g Prot 33,7g Lip 101,1g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

649 Kcal 28,7g Prot 14,2g Lip 93,1g Hc

27

Garbanzos con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

618 Kcal 29g Prot 20,9g Lip 68,2g Hc

28

*Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,6,14)

709 Kcal 23,8g Prot 27,7g Lip 82,8g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

528 Kcal 20,7g Prot 9,2g Lip 83,2g Hc

30

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

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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



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)

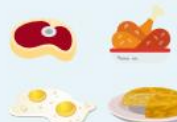


PUEDES CENAR

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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Coditos con tomate (115 g de pasta hervida = 2,5 Rac) Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Sopa de cocido (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 Rac) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC
12	13	14	15	16
Arroz hortelano (95 g de arroz blanco cocido = 2,5 Rac) Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Judías verdes rehogadas con zanahoria (125 g de judías verdes cocidas = 0,5 Rac) Huevo frito con picadillo de chorizo Patatas panadera (97,5 g de patata cocida = 1,5 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan integral = 2 RAC	Espaguetis salteados con ajo y bacon (115 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Alubias blancas estofadas (110g de alubias = 2 Rac) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor = 1,5 Rac 30 g de pan = 1,5 RAC	Guiso de patatas con rape (130 g de patata cocida = 2 Rac) Hamburguesa mixta en salsa de tomate Arroz integral (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan integral = 1 RAC
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) Tortilla de patata (85 g de tortilla de patata = 1 Rac) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 20 g de pan = 1 RAC	Arroz a la milanesa (80 g de Arroz cocido = 2 Rac) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan integral = 2 RAC	Sopa de cocido (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 Rac) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Repollo y zanahoria Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	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) Jamonicitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Macarrones gratinados con queso (115 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan integral = 1,5 RAC



26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate (80 g de Arroz cocido = 2 Rac) Tortilla francesa con queso Jardinera de verduras Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan = 2 RAC	Garbanzos guisados (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 RAC 40 g de pan integral = 2 RAC	Sopa de estrellas (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Albóndigas de ternera caseras en salsa de tomate Patatas fritas (60 g de patatas fritas = 2 Rac) Fruta de temporada = 1 RAC 30 g de pan = 1,5 RAC	Espirales rehogadas con champiñón (115 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor = 1,5 Rac 20 g de pan = 1 RAC	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) (90 g de patata cocida + 20 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) Estofado de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 RAC 50 g de pan integral = 2,5 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

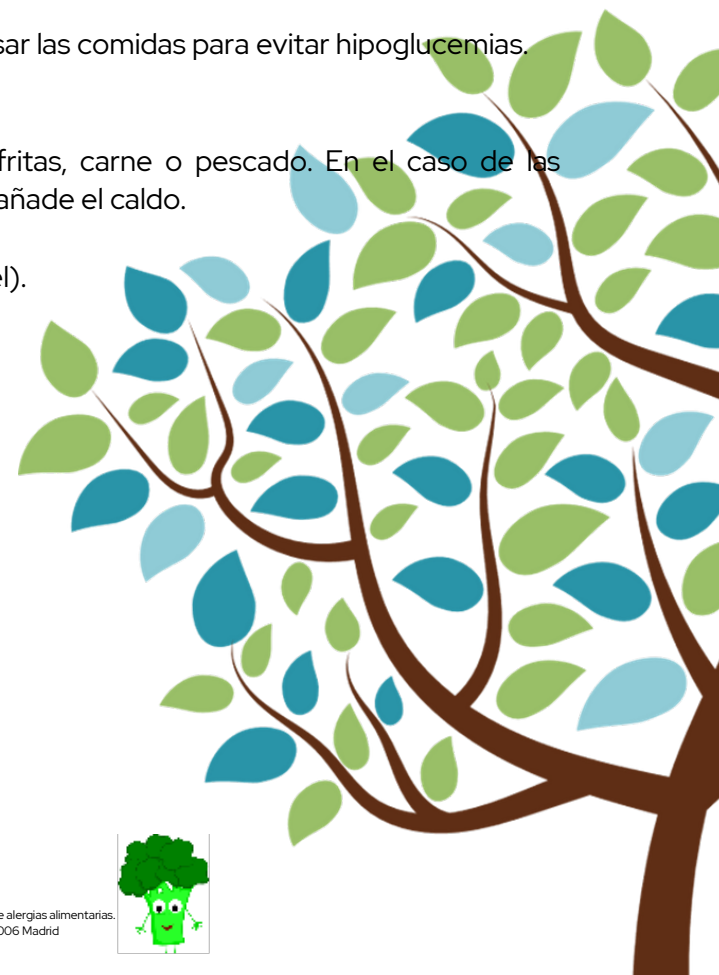
SEGÚN SU TEMPORALIDAD :

- 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





Gelato

Pasta



Tiramisú



Pizza



UN VIAJE POR LA COMIDA DE

Italia

14 de Enero 2026

Spaghetti con aglio e pancetta
Espaguetis salteados con ajo y bacon

Milanese di pollo
Escalope de pollo

Insalata di pomodori e formaggio
condita con origano
Ensalada de tomate y queso aliñado con
orégano

Flan alla vaniglia
Flan de vainilla

