


**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)	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)	14	<b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> Espaguetis salteados con ajo y bacon Escalope de pollo Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan (1, 6, 3, 7, 14)	15	Coditos con tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 7)	8	795 Kcal 24,3g Prot 31,9g Lip 99,2g 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 (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)	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)	21	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)	22	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 4, 7, 1)	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		
26	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (3, 7, 1)	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)	28	Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14)	29	Espirales rehogados con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 7)	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)	633 Kcal 28,1g Prot 21,1g Lip 78,2g 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.

**A: ALÉRGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**


## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azúcar  
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, ternera, 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.

COLABORADOR

Asociación de Celíacos y  
Sensibles al Gluten

[www.celiacosenmadrid.org](http://www.celiacosenmadrid.org)





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



**SAMYGREEN**

### Actividad familiar

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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)	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)	14	Espaguetis al ajillo Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Yogur desnatado Pan (1, 7, 14)	15	Coditos salteados con verduras * Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)	9	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)
	774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc		449 Kcal 16,9g Prot 19,5g Lip 44,8g Hc		585 Kcal 37,6g Prot 18,2g Lip 65,4g Hc		516 Kcal 25,2g Prot 12,8g Lip 72,4g Hc		722 Kcal 47,1g Prot 18,2g Lip 84,1g Hc		
19	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)	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)	21	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	22	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)	23	Guiso de patatas con rape Hamburguesa mixta a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11)		
	703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc		401 Kcal 24,6g Prot 11,1g Lip 47,1g Hc		708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc		677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc		630 Kcal 29,6g Prot 24,7g Lip 71g Hc		
26	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (3, 1)	27	Garbanzos con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)	28	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera caseras en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1, 3)	29	Espirales rehogados con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)	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)		
	655 Kcal 16,3g Prot 19,5g Lip 99,8g Hc		525 Kcal 31,7g Prot 14,2g Lip 62,2g Hc		544 Kcal 33,3g Prot 22g Lip 50,1g Hc		766 Kcal 34,4g Prot 22,7g Lip 103,9g Hc		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.

 A: ALÉGENOS  
ECO: ECOLÓGICO


## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



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, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

→ Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



→ Pescado o huevo  
Pescado o carne



→ Lácteo o Fruta  
Fruta



## 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.



### 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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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)	13	Judías verdes rehogadas con zanahoria Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14,3,1)	14	Espaguetis al ajillo Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan (1,14)	15	Coditos salteados con verduras * Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,4,14)	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,14)	9	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,14)
	774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc		598 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 77,2g Hc		568 Kcal 31,8g Prot 14,9g Lip 74,6g Hc		668 Kcal 29,7g Prot 13,5g Lip 104,8g Hc		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)	20	Arroz salteado con zanahoria Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4,14,1)	21	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1,3,14)	22	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,4,1)	16	Guiso de patatas con rape Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz integral Fruta de temporada Pan (4,14,1)	23	Macarrones salteados con orégano Pastel de pescado con verduras Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan (1,3,4,14)
	703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc		398 Kcal 24,4g Prot 11g Lip 47,1g Hc		860 Kcal 50,9g Prot 18,7g Lip 114,8g Hc		677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc		594 Kcal 30,6g Prot 20,4g Lip 68,7g Hc		
26	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (3,1)	27	Garbanzos con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,4,1)	28	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera caseras en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (1,3)	29	Espirales rehogados con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1,4,14)	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)		724 Kcal 30,1g Prot 18,3g Lip 106g Hc
	655 Kcal 16,3g Prot 19,5g Lip 99,8g Hc		522 Kcal 31,4g Prot 14g Lip 62,1g Hc		544 Kcal 33,3g Prot 22g Lip 50,1g Hc		766 Kcal 34,4g Prot 22,7g Lip 103,9g Hc		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.

 A: ALÉGENOS  
ECO: ECOLÓGICO


## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



### SAMYGREEN

#### Actividad familiar

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



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, ternera, 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.





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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

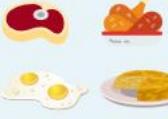




## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 Jardinería 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
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									



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

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

 A: ALÉGENOS  
ECO: ECOLÓGICO


## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREALES



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, ternera, 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 con verduras Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada Pan (14, 6, 7, 1)	13 Judías verdes rehogadas con zanahoria Huevos rotos con patatas Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)	14 Espaguetis salteados con ajo y bacon Escalope de pollo Ensalada de lechuga Flan de vainilla Pan (1, 6, 3, 14, 7)	15 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 4, 7, 1)
	835 Kcal 26,2g Prot 34,4g Lip 102,1g Hc	546 Kcal 17,1g Prot 24,4g Lip 56,8g Hc	684 Kcal 37,9g Prot 19,2g Lip 87,3g Hc	687 Kcal 38g Prot 15,4g Lip 103,4g Hc
19	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)	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)	21 Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (14, 1, 7)
	666 Kcal 27,4g Prot 24,9g Lip 70,5g Hc	777 Kcal 26,6g Prot 31,3g Lip 95,3g Hc	718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc	806 Kcal 60,7g Prot 41,6g Lip 68,7g Hc
26	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla francesa con queso Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (3, 7, 1)	27 Garbanzos con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)	28 Sopa de estrellas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)	29 Espirales rehogados con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1, 4, 14, 7)
	586 Kcal 19,7g Prot 16,4g Lip 85,9g Hc	637 Kcal 33,6g Prot 23g Lip 68,1g Hc	649 Kcal 33,8g Prot 29,9g Lip 59,2g Hc	866 Kcal 39,8g Prot 29,2g Lip 108,3g 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.

 A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO


## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



### SAMYGREEN

#### Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

8

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

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

9

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

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

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,3,1)  773 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 114,9g Hc	16	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14,1)  579 Kcal 27,1g Prot 20g Lip 69,4g 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 Jardinería 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
----	---	----	---	----	--	----	--	----	---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

1 GLUTEN 2 CRUSTACOS HUEVOS 3 PESCADO 4 CACAHUETES 5 SOJA 6 LÁCTEOS 7 FRUTO SECO 8 APIÓ 9 MOSTAZA 10 SESAMO 11 MOLUSCO 12 ALTRUMAQUES 13 SULFITOS 14 EX ALÉGENOS

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

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



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 alégenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alégenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, S.A.U. infogaladicom 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



**SAMYGREEN**

### Actividad familiar

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	 Pescado o huevo   Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	 Lácteo o Fruta   Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



### MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



### SAMYGREEN

#### Actividad familiar

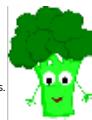
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o  
jugar en el parque, hacer ejercicio en  
familia no solo fomenta hábitos saludables,  
sino que también refuerza los lazos  
familiares.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			<b>Coditos con tomate</b> (115 g de pasta hervida = 2,5 Rac) <b>Merluza al limón</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Yogur sabor = 1,5 Rac</b> <b>20 g de pan = 1 RAC</b>	<b>Sopa de cocido</b> (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) <b>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo</b> (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) <b>Repollo y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>30 g de pan = 1,5 RAC</b>
12	13	14	15	16
<b>Arroz hortelano</b> (95 g de arroz blanco cocido = 2,5 Rac) <b>Cinta de lomo fresca al ajillo</b> <b>Puré de coliflor ECO casero</b> <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>30 g de pan = 1,5 RAC</b>	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> (125 g de judías verdes cocidas = 0,5 Rac) <b>Huevo frito con picadillo de chorizo</b> <b>Patatas panadera</b> (97,5 g de patata cocida = 1,5 Rac) <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>40 g de pan integral = 2 RAC</b>	<b>Espaguetis salteados con ajo y bacon</b> (115 g de pasta cocida = 2,5 Rac) <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate, queso y orégano</b> <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>30 g de pan = 1,5 RAC</b>	<b>Alubias blancas estofadas</b> (110g de alubias = 2 Rac) <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor = 1,5 Rac</b> <b>30 g de pan = 1,5 RAC</b>	<b>Guiso de patatas con rape</b> (130 g de patata cocida = 2 Rac) <b>Hamburguesa mixta en salsa de tomate</b> <b>Arroz integral</b> (40 g de arroz cocido = 1 Rac) <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>20 g de pan integral = 1 RAC</b>
19	20	21	22	23
<b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b> (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) <b>Tortilla de patata</b> (85 g de tortilla de patata = 1 Rac) <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>20 g de pan = 1 RAC</b>	<b>Arroz a la milanesa</b> (80 g de Arroz cocido = 2 Rac) <b>Filete de merluza a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>40 g de pan integral = 2 RAC</b>	<b>Sopa de cocido</b> (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) <b>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo</b> (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) <b>Repollo y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>30 g de pan = 1,5 RAC</b>	<b>Crema de calabacín</b> (90 g de patata cocida + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) <b>Jamoncitos de pollo en salsa de verduras</b> <b>Arroz integral</b> (40 g de arroz cocido = 1 Rac) <b>Yogur sabor = 1,5 Rac</b> <b>20 g de pan = 1 RAC</b>	<b>Macarrones gratinados con queso</b> (115 g de pasta cocida = 2,5 Rac) <b>Pastel de pescado con verduras</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <b>Fruta de temporada = 1 RAC</b> <b>30 g de pan integral = 1,5 RAC</b>



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](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4<sup>th</sup> planta 28006 Madrid



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

### 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

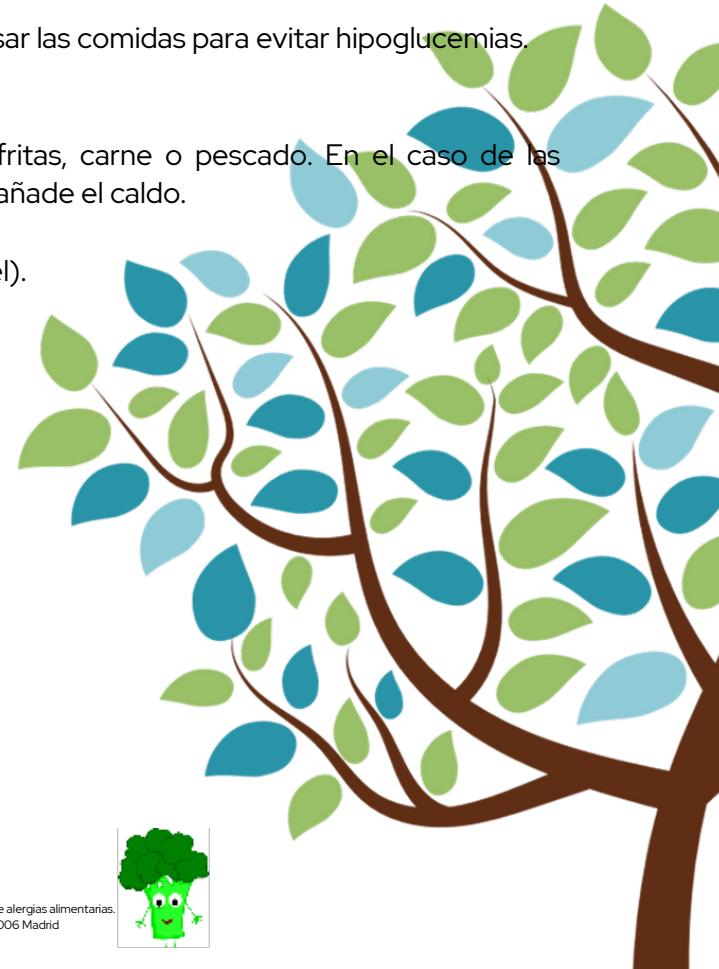
### SEGÚN SU TEMPORALIDAD :

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

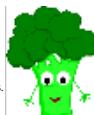
### Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

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



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](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4<sup>th</sup> planta 28006 Madrid





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/](http://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](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4<sup>a</sup> 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

algadi  educa

