

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

Crema de Zanahoria
Pizza
Patatas chip
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

789 Kcal 21,2g Prot 26,5g Lip 89g Hc

Lentejas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

611 Kcal 28,8g Prot 14,2g Lip 64,1g

Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 7, 1, 3)

572 Kcal 13,1g Prot 11,9g Lip 92,5g

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Yogur sabor
Pan integral
(1, 3, 14, 7)

765 Kcal 38,7g Prot 28,5g Lip 66,3g

13

14

15

16

17

Macarrones con salsa de tomate
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

700 Kcal 25,4g Prot 28,4g Lip 79,6g

Cazuela de patatas con rape
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

578 Kcal 57,6g Prot 15,6g Lip 48,6g

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

611 Kcal 24,6g Prot 18,3g Lip 80,4g

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 3, 6)

616 Kcal 31,3g Prot 9,2g Lip 64,7g Hc

Crema de calabaza
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 3, 6)

575 Kcal 26,7g Prot 20,4g Lip 56,1g

20

21

22

23

24

Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

629 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 62,3g

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 14, 6)

770 Kcal 36,8g Prot 26,8g Lip 80,2g

Arroz al horno
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

669 Kcal 18,5g Prot 19,7g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

766 Kcal 57,6g Prot 37g Lip 57,3g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 3)

673 Kcal 36,6g Prot 13g Lip 77,9g Hc

27

28

29

30

31

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
San Jacobo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(14, 1, 6, 7, 3)

656 Kcal 16,2g Prot 22,8g Lip 71,9g

Espirales carbonara
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 4, 14, 3)

668 Kcal 32,6g Prot 16,3g Lip 69,1g

Sopa de estrellas
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

810 Kcal 25,5g Prot 22,3g Lip 83,8g

Garbanzos guisados con chorizo
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

676 Kcal 40,4g Prot 24,6g Lip 66,6g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

714 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 90,1g

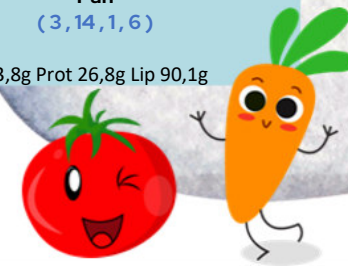


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.



Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366

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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



Samantha Vallejo-Nágera



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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Crema de Zanahoria
Paninis
Patatas chip
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

799 Kcal 23,9g Prot 13,7g Lip 92,2g

Lentejas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6, 7)

658 Kcal 27g Prot 13,7g Lip 78,9g Hc

Coditos con tomate
*Merluza a la an daluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

619 Kcal 11,3g Prot 11,4g Lip 107,2g

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14, 7)

872 Kcal 38,7g Prot 28,3g Lip 92,4g

Macarrones con salsa de tomate
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

747 Kcal 23,6g Prot 27,9g Lip 94,3g

Cazuela de patatas con rape
*Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 22,8g Prot 17,9g Lip 95,1g

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

663 Kcal 29,6g Prot 8,8g Lip 79,4g Hc

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

951 Kcal 28,1g Prot 19,2g Lip 146g

Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

644 Kcal 17,6g Prot 20g Lip 71g Hc

Sopa de ave con fideos
Puchero Valenciano completo
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

817 Kcal 35,1g Prot 26,3g Lip 94,9g

Arroz al horno
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

716 Kcal 31,2g Prot 17,3g Lip 100g

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

680 Kcal 32,5g Prot 11,7g Lip 87,1g

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

662 Kcal 28,6g Prot 11,7g Lip 82g Hc

Sopa de estrellas
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

613 Kcal 31,1g Prot 24,3g Lip 64,7g

Garbanzos guisados con chorizo
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

755 Kcal 38,5g Prot 28,4g Lip 82,7g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

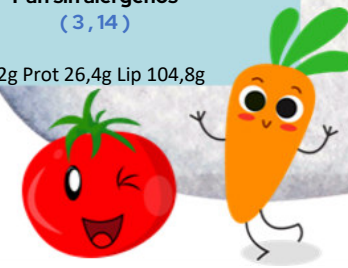


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral .

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados , Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / P.P Col. MAD00398/ H.C Col. CYL00366

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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

13

20

27

1

2

3

7

14

21

28

8

9

16

23

30

10

17

24

31

Crema de Zanahoria
Paninis
Patatas chip
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g

Lentejas con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6, 7)

646 Kcal 26,8g Prot 13,7g Lip 78,6g

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

410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(7)

786 Kcal 34,6g Prot 31,5g Lip 80,5g

*Macarrones con tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g

Cazuela de patatas con rape
*Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

615 Kcal 26,1g Prot 18,8g Lip 68,5g

Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

644 Kcal 17,6g Prot 20g Lip 71g Hc

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos

751 Kcal 31,6g Prot 29,6g Lip 86,7g

Arroz al horno
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

716 Kcal 31,2g Prot 17,3g Lip 100g

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g

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

533 Kcal 29,3g Prot 19,3g Lip 56,1g

Garbanzos con verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

645 Kcal 34,1g Prot 18,9g Lip 81,2g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral .

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P.Col. MAD00398 / H.C.Col. CYL00366

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

13

20

27

7

14

21

28

8

15

22

29

9

16

23

30

10

17

24

31

Crema de Zanahoria
Pizza

Patatas chip
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g

Lentejas con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

576 Kcal 32,3g Prot 9,2g Lip 81g Hc

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

410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(7)

786 Kcal 34,6g Prot 31,5g Lip 80,5g

*Macarrones con tomate
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

602 Kcal 24,6g Prot 23,8g Lip 69,2g

Cazuela de patatas con rape
*Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

615 Kcal 26,1g Prot 18,8g Lip 68,5g

Judías verdes con salsa casera de tomate
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

437 Kcal 20,7g Prot 9,3g Lip 60,5g Hc

Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos

751 Kcal 31,6g Prot 29,6g Lip 86,7g

Arroz al horno
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

716 Kcal 31,2g Prot 17,3g Lip 100g

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g

Sopa de ave
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 30g Prot 21,1g Lip 56,5g Hc

Garbanzos con verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

645 Kcal 34,1g Prot 18,9g Lip 81,2g

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

703 Kcal 26,4g Prot 18,2g Lip 104,7g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366

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

