

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**3**

Crema de calabacín  
Lomo de cerdo a la madrileña  
**Brócoli al gratén**  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 7, 6)

653 Kcal 29,7g Prot 20,1g Lip 53,8g

**4**

Alubias blancas guisadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 3, 1)

708 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 67,5g

**5**

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa menier  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

600 Kcal 27g Prot 16,2g Lip 58,2g Hc

**6**

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

753 Kcal 37,7g Prot 26,9g Lip 74,8g

**7**

Coditos con salsa aurora  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 7, 14, 3)

895 Kcal 62g Prot 41,2g Lip 63,7g Hc

**10**
**DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE**

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Lacón a la plancha  
Hummus con pimentón  
Macedonia de frutas  
Pan  
(6, 7, 14, 1, 3)

908 Kcal 45,8g Prot 29,1g Lip 74,4g


**11**

Arroz del señoret  
Ensalada completa con huevo  
Fruta del tiempo  
Pan  
(2, 4, 12, 3, 14, 1, 6)

495 Kcal 14,2g Prot 8,7g Lip 74,3g Hc

**12**

Potaje de garbanzos y espinacas  
Merluza en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan  
(14, 4, 1, 3, 6)

641 Kcal 31,7g Prot 11,1g Lip 68,5g

**13**

Sopa de ave con fideos  
Albóndigas mixtas en salsa  
Salteado de patata y champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

644 Kcal 21,5g Prot 18,7g Lip 55,6g

**14**

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 6, 7, 1, 3)

737 Kcal 26,1g Prot 31,2g Lip 63,7g

**17**

Espaguetis con verduras  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 14, 3, 6)

674 Kcal 31,3g Prot 12,4g Lip 75,1g

**18**

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

753 Kcal 37,7g Prot 26,9g Lip 74,8g

**19**

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Fruta del tiempo  
Pan  
(6, 7, 1, 3)

415 Kcal 15,1g Prot 5,8g Lip 73,3g

**20**

**Espinacas con bechamel, queso y orégano**  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 7, 14, 3, 6)

687 Kcal 38,4g Prot 28,7g Lip

**21**

Fabada asturiana  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor  
Pan integral  
(6, 7, 1, 4, 3)

766 Kcal 41,3g Prot 19,3g Lip 56,5g

**24**

Lentejas estofadas  
Huevos a la flamenca con guisantes  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 6, 7, 1)

604 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 63,8g

**25**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 4, 6)

526 Kcal 18,1g Prot 17,3g Lip 51,2g

**26**

Fideuá de pescado y marisco  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 2, 4, 12, 14, 3, 6)

834 Kcal 60,8g Prot 19,2g Lip 76,8g

**27**

**Crema de zanahoria con curry**  
Estofado de cerdo en salsa  
Arroz integral  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

701 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip 67,7g

**28**

Macarrones con salsa de tomate  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 4, 14, 7, 3, 6)

598 Kcal 27,1g Prot 16g Lip 68,8g Hc

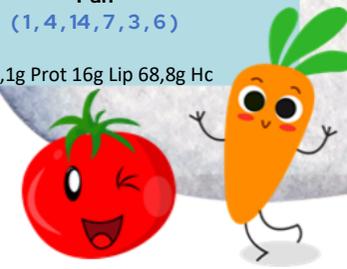


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

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](mailto: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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  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**
**3**

Crema de calabacín  
\*Filete de cerdo empanado  
Brócoli al gratén  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

**4**

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

644 Kcal 22g Prot 21,1g Lip 80,7g Hc

**5**

Patatas estofadas con verduras frescas  
Merluza al limón  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

531 Kcal 20g Prot 8,1g Lip 65,6g Hc

**6**

Sopa de puchero de garbanzos  
Morcillo guisado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

734 Kcal 32,4g Prot 29,7g Lip 81,4g

**7**

Espirales pomodoro  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g

**10**

Lentejas estofadas  
Lacón a la plancha  
Hummus con pimentón  
Macedonia de frutas  
Pan sin alérgenos  
(14)

870 Kcal 39,8g Prot 22,7g Lip 86g Hc

**11**

Arroz del señoret  
Ensalada completa con huevo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 3, 14)

542 Kcal 12,4g Prot 8,2g Lip 89g Hc

**12**

Potaje de garbanzos y espinacas  
Merluza en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

700 Kcal 31,5g Prot 10,6g Lip 82,6g

**13**

Sopa de ave  
Albóndigas de ternera en salsa  
Salteado de patata y champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

**14**

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

**17**

\*Espaguetis con verduras  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

**18**

Sopa de puchero de garbanzos  
Morcillo guisado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

734 Kcal 32,4g Prot 29,7g Lip 81,4g

**19**

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(6, 7)

462 Kcal 13,4g Prot 5,3g Lip 88g

**20**

Crema de espinacas  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

**21**

Alubias blancas estofadas  
\*Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

759 Kcal 33,1g Prot 10,8g Lip 84,8g

**24**

Lentejas estofadas  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

**25**

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

557 Kcal 20,2g Prot 11,7g Lip 63,2g

**26**

Fideuá de pescado  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

655 Kcal 53,9g Prot 17,9g Lip 58,3g

**27**

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa  
Arroz integral  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

**28**

\*Macarrones con tomate  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

439 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 48,3g

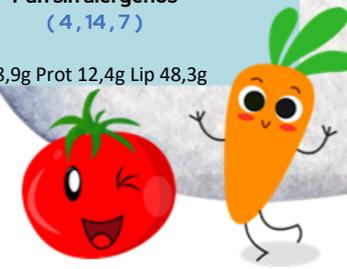


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabacín  
\*Filete de cerdo empanado  
Brócoli al gratén  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

4

Alubias blancas estofadas  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

571 Kcal 29g Prot 9,3g Lip 81,1g Hc

5

Patatas estofadas con verduras frescas  
Merluza al limón  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

531 Kcal 20g Prot 8,1g Lip 65,6g Hc

6

Sopa de puchero de garbanzos  
Morcillo guisado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

734 Kcal 32,4g Prot 29,7g Lip 81,4g

7

Espirales pomodoro  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g

10

Lentejas estofadas  
Lacón a la plancha  
Hummus con pimentón  
Macedonia de frutas  
Pan sin alérgenos  
(14)

870 Kcal 39,8g Prot 22,7g Lip 86g Hc

11

Arroz del señoret  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14)

499 Kcal 8,7g Prot 5,1g Lip 89g Hc

12

Potaje de garbanzos y espinacas  
Merluza en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

700 Kcal 31,5g Prot 10,6g Lip 82,6g

13

Sopa de ave  
Albóndigas de ternera en salsa  
Salteado de patata y champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

17

\*Espaguetis con verduras  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

Sopa de puchero de garbanzos  
Morcillo guisado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

734 Kcal 32,4g Prot 29,7g Lip 81,4g

19

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(6, 7)

462 Kcal 13,4g Prot 5,3g Lip 88g

20

Crema de espinacas  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas  
\*Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

759 Kcal 33,1g Prot 10,8g Lip 84,8g

24

Lentejas estofadas  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

653 Kcal 37,2g Prot 14,5g Lip 77,6g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
\*Merluza a la andaluz  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

557 Kcal 20,2g Prot 11,7g Lip 63,2g

26

Fideuá de pescado  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

655 Kcal 53,9g Prot 17,9g Lip 58,3g

27

Crema de zanahoria con curry  
Estofado de cerdo en salsa  
Arroz integral  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

748 Kcal 27,9g Prot 17,8g Lip 82,4g

28

\*Macarrones con tomate  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

439 Kcal 18,9g Prot 12,4g Lip 48,3g

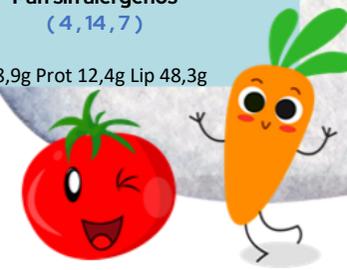


Se ofrece diariamente agua y pan blanco pudiendo alternar con pan integral.

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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**3**

Crema de calabacín  
Lomo de cerdo a la madrileña  
Brócoli al gratén  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 3, 7)

700 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 68,5g

**4**

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

755 Kcal 26,3g Prot 30,7g Lip 82,2g

**5**

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa menier  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 4)

646 Kcal 25,2g Prot 15,8g Lip 72,9g

**6**

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

800 Kcal 35,9g Prot 26,4g Lip 89,5g

**7**

Coditos con salsa aurora  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 14)

1002 Kcal 62,1g Prot 41g Lip 89,8g

**10**

Lentejas de la abuela (chorizo)  
Lacón a la plancha  
Hummus con pimentón  
Macedonia de frutas  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)

955 Kcal 44g Prot 28,7g Lip 89,1g Hc

**11**

Arroz del señoret  
Ensalada completa con huevo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 3, 14)

542 Kcal 12,4g Prot 8,2g Lip 89g Hc

**12**

Potaje de garbanzos y espinacas  
Merluza en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

700 Kcal 31,5g Prot 10,6g Lip 82,6g

**13**

Sopa de ave con fideos  
Albóndigas mixtas en salsa  
Salteado de patata y champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

691 Kcal 19,7g Prot 18,2g Lip 70,3g

**14**

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

**17**

Espaguetis con verduras  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

721 Kcal 29,5g Prot 12g Lip 89,8g Hc

**18**

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

800 Kcal 35,9g Prot 26,4g Lip 89,5g

**19**

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(6, 7)

462 Kcal 13,4g Prot 5,3g Lip 88g

**20**

Espinacas con bechamel, queso y orégano  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 14)

734 Kcal 36,6g Prot 28,2g Lip

**21**

Fabada asturiana  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 1, 4)

873 Kcal 41,4g Prot 19,1g Lip 82,6g

**24**

Lentejas estofadas  
Huevos a la flamenca con guisantes  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3, 6, 7)

651 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 78,5g

**25**

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
\*Merluza a la andaluz  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

557 Kcal 20,2g Prot 11,7g Lip 63,2g

**26**

Fideuá de pescado y marisco  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 2, 4, 12, 14)

881 Kcal 59,1g Prot 18,8g Lip 91,5g

**27**

Crema de zanahoria  
Estofado de cerdo en salsa  
Arroz integral  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

**28**

Macarrones con salsa de tomate  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14, 7)

645 Kcal 25,3g Prot 15,5g Lip 83,5g



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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

