



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Patatas a la riojana  
Longanizas frescas al horno  
Zanahoria asada ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 14, 1)

652 Kcal 19,7g Prot 36,9g Lip 59,1g Hc

2

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(3, 6, 1, 4, 14, 10, 11)

813 Kcal 30,6g Prot 20g Lip 124,5g Hc

3

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

759 Kcal 21,5g Prot 29,8g Lip 95,4g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

704 Kcal 26,4g Prot 36,5g Lip 64,7g Hc

8

9

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

734 Kcal 23,6g Prot 22,9g Lip 103,5g Hc

10

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

780 Kcal 38,7g Prot 26,2g Lip 85,5g Hc

11

Arroz a banda  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(4, 12, 3, 7, 14, 1)

600 Kcal 22,3g Prot 18,3g Lip 84,4g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Limanda a la romana casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)

682 Kcal 25,6g Prot 25,2g Lip 78,5g Hc

15

Guisantes salteados  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

745 Kcal 38,1g Prot 223,4g Lip 103,9g Hc

16

Patatas estofadas con verduras  
Escalope casero de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 3, 6, 10, 11)

596 Kcal 26,6g Prot 25,8g Lip 60,7g Hc

17

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 3, 14, 1)

598 Kcal 24,1g Prot 17,1g Lip 86,2g Hc

18

Coditos con tomate  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan  
(1, 3, 14, 7)

666 Kcal 26,2g Prot 28,2g Lip 104g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

22

**JORNADA GASTRONOMICA NAVIDEÑA**  
Sopa Navideña  
Pizza de jamón y queso  
Patatas chips  
Limonada  
Tarrina de nata y fresa s/g  
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

859 Kcal 32,6g Prot 36,9g Lip 96,7g Hc

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

algadi



### 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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

V M Á S  
VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Patatas a la riojana  
Longanizas frescas al horno  
Zanahoria asada ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)

678 Kcal 17,7g Prot 36,5g Lip 63,9g Hc

2

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

674 Kcal 23,6g Prot 18,8g Lip 94,6g Hc

3

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

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

4

Macarrones integrales con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

641 Kcal 23,2g Prot 17,3g Lip 88,7g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 7)

728 Kcal 24,2g Prot 36g Lip 69,4g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc

10

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

806 Kcal 36,8g Prot 25,8g Lip 90,3g Hc

11

Arroz a banda  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 12, 3, 7, 14)

626 Kcal 20,4g Prot 17,9g Lip 89,2g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Limanda a la romana casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 3, 4, 7)

706 Kcal 23,4g Prot 24,7g Lip 83,2g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

577 Kcal 21,1g Prot 20,9g Lip 68g Hc

17

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 3, 14)

624 Kcal 22,2g Prot 16,7g Lip 91g Hc

18

Coditos con tomate  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14, 7)

692 Kcal 24,3g Prot 27,8g Lip 108,8g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

22

Sopa Navideña  
Pizza de jamón y queso  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 7)

947 Kcal 30,7g Prot 36,5g Lip 114,6g Hc

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

algadi



### 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

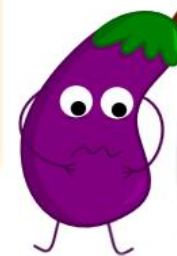
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Patatas a la riojana  
Longanizas frescas al horno  
Zanahoria asada ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)

678 Kcal 17,7g Prot 36,5g Lip 63,9g Hc

2

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

674 Kcal 23,2g Prot 18,8g Lip 95,4g Hc

3

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

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

4

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

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Arroz pilaf  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

734 Kcal 23,4g Prot 35,8g Lip 72,3g Hc

8

9

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

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

\*Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

728 Kcal 37,8g Prot 18,3g Lip 90g Hc

11

Arroz a banda  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 12, 3, 7, 14)

626 Kcal 20,4g Prot 17,9g Lip 89,2g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Limanda a la andaluza casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

650 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 84,8g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

577 Kcal 21,1g Prot 20,9g Lip 68g Hc

17

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

573 Kcal 16,8g Prot 13,8g Lip 90,2g Hc

18

\*Espirales con salsa de tomate  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)

865 Kcal 23,7g Prot 25,6g Lip 158,3g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

22

\*Sopa de ave  
\*Panini casero de pavo con tomate y orégano  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(7)

806 Kcal 14,7g Prot 14,7g Lip 131,4g Hc

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

algadi



### 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

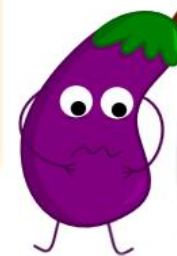
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Patatas a la riojana  
Longanizas frescas al horno  
Zanahoria asada ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)

678 Kcal 17,7g Prot 36,5g Lip 63,9g Hc

2

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

640 Kcal 22,8g Prot 15,3g Lip 94,9g Hc

3

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc

4

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

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 7)

728 Kcal 24,2g Prot 36g Lip 69,4g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,  
zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa  
de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc

10

\*Sopa de ave  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

815 Kcal 35,7g Prot 25,7g Lip 92,3g Hc

11

Arroz a banda  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 12, 14)

784 Kcal 24,1g Prot 34,1g Lip 88,9g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento  
verde)  
Limanda a la andaluza casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

650 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 84,8g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

577 Kcal 21,1g Prot 20,9g Lip 68g Hc

17

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Ensalada completa con fiambre de pavo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

510 Kcal 14,4g Prot 7,2g Lip 90,6g Hc

18

\*Espirales con salsa de tomate  
Lacón al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

971 Kcal 32,2g Prot 27,3g Lip 141,5g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento,  
cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

22

\*Sopa de ave  
\*Panini casero de pavo con tomate y  
orégano  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(7)

806 Kcal 14,7g Prot 14,7g Lip 131,4g Hc

23

24

25

26

29

30

31



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

algadi



### 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

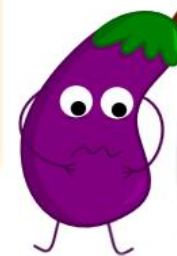
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Patatas estofadas con verduras  
Filete de pollo a la plancha  
Zanahoria asada ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

530 Kcal 25,7g Prot 16,5g Lip 62,4g Hc

2

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

640 Kcal 22,8g Prot 15,3g Lip 94,9g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc

4

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

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Arroz pilaf  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

734 Kcal 23,4g Prot 35,8g Lip 72,3g Hc

8

9

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

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

\*Sopa de ave  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc

11

Arroz a banda  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 12, 3, 7, 14)

626 Kcal 20,4g Prot 17,9g Lip 89,2g Hc

12

Pisto de verduras  
Limanda a la romana casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14, 7)

534 Kcal 12,3g Prot 21,2g Lip 63,8g Hc

15

Crema de calabaza  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc

16

Patatas estofadas con verduras  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

577 Kcal 21,1g Prot 20,9g Lip 68g Hc

17

\*Paella valenciana  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

564 Kcal 18,2g Prot 14,1g Lip 86g Hc

18

\*Espirales con salsa de tomate  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)

865 Kcal 23,7g Prot 25,6g Lip 158,3g Hc

19

Arroz con verduras  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

591 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 89,6g Hc

22

\*Sopa de ave  
\*Panini casero de pavo con tomate y  
orégano  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(7)

806 Kcal 14,7g Prot 14,7g Lip 131,4g Hc

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

algadi



### 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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

VÍ MÁS  
VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Patatas a la riojana  
Longanizas frescas al horno  
Zanahoria asada ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 14, 1)

652 Kcal 19,7g Prot 36,9g Lip 59,1g Hc

2

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Filete de pavo con salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(3, 6, 14, 1, 10, 11)

819 Kcal 31,3g Prot 17,5g Lip 130,2g Hc

3

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

585 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 76,3g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

704 Kcal 26,4g Prot 36,5g Lip 64,7g Hc

8

9

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

734 Kcal 23,6g Prot 22,9g Lip 103,5g Hc

10

Sopa de ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo, patata y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

780 Kcal 38,7g Prot 26,2g Lip 85,5g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 14, 1)

610 Kcal 19,7g Prot 19,1g Lip 87,3g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Filete de pollo empanado casero  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

757 Kcal 42,1g Prot 25,2g Lip 80g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

730 Kcal 35,1g Prot 223,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

553 Kcal 23,4g Prot 21,4g Lip 63,2g Hc

17

Paella valenciana  
Entremeses variados  
Ensalada completa con huevo  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 3, 14, 1)

598 Kcal 24,1g Prot 17,1g Lip 86,2g Hc

18

\*Espirales con salsa de tomate  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)

865 Kcal 23,7g Prot 25,6g Lip 158,3g Hc

19

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 7)

619 Kcal 33,7g Prot 22,4g Lip 66,8g Hc

22

Sopa Navideña  
\*Panini casero de pavo con tomate y orégano  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

734 Kcal 17,4g Prot 18,3g Lip 110,9g Hc

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

algadi



### 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

### POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

## 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.

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

V M Á S  
VERDE

