



LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

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

VIERNES

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



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, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Gallinetas 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 / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, 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



PUEDES CENAR

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





LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

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

VIERNES

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

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

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.Cot.(T.S. N°2816) / H.C.Cot.(CYL00366) / I.B.Cot.(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, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



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 / Legumbre (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, 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

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



MÁS
VERDE



LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

*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

VIERNES

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

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

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.Cot.(T.S. N°2816) / H.C.Cot.(CYL00366) / I.B.Cot.(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, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



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 / Legumbre (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, 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



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





LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

*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

VIERNES

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

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALÉRGENOS
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.Cot.(T.S. N°2816) / H.C.Cot.(CYL00366) / I.B.Cot.(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, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



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 / Legumbre (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, 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

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



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)	2	Arroz dos delicias Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)	3	Sopa de picadillo de pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)	4	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Arroz pilaf Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)
	530 Kcal 25,7g Prot 16,5g Lip 62,4g Hc		640 Kcal 22,8g Prot 15,3g Lip 94,9g Hc		499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc		625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc		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)	10	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos	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)	12	Pisto de verduras Limanda a la romana casera Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14, 7)
			637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc		593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc		626 Kcal 20,4g Prot 17,9g Lip 89,2g Hc		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)	16	Patatas estofadas con verduras *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	17	*Paella valenciana Entremeses variados Ensalada completa con huevo Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)	18	*Espirales con salsa de tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (3, 14, 7)	19	Arroz con verduras Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)
	684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc		577 Kcal 21,1g Prot 20,9g Lip 68g Hc		564 Kcal 18,2g Prot 14,1g Lip 86g Hc		865 Kcal 23,7g Prot 25,6g Lip 158,3g Hc		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)	23		24		25		26	
	806 Kcal 14,7g Prot 14,7g Lip 131,4g Hc								
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, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/Querendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Gallinetas 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 / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo



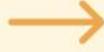
Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



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





LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

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

VIERNES

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

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

3

10

17

24

31

4

11

18

25

5

12

19

26



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, S.A. info@algadi.com 91547 4646 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



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 / Legumbre (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º Carne (pollo, ternera, 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



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

