

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 6, 7, 1)

667 Kcal 19,8g Prot 38,3g Lip 54,3g Hc

13

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 6, 7, 1, 10, 11)

891 Kcal 27,3g Prot 37,6g Lip 107,6g Hc

14

**JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA**  
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)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc

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

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  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

777 Kcal 26,6g Prot 31,3g Lip 95,3g Hc

21

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

769 Kcal 38,6g Prot 26,2g Lip 83g 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 gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

683 Kcal 31,1g Prot 23,3g Lip 82,3g Hc

26

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

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)

755 Kcal 37,9g Prot 33,5g Lip 69,6g Hc

28

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

29

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

838 Kcal 38,8g Prot 28g Lip 105,6g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g 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.

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

### 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



### POSTRES



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

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3, 6, 7)

759 Kcal 18,2g Prot 38g Lip 72,8g Hc

13

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 14)

751 Kcal 34,9g Prot 23,3g Lip 94,4g Hc

15

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

617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

795 Kcal 26g Prot 27,6g Lip 90,8g Hc

20

Arroz a la milanesa  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 1, 3, 4)

800 Kcal 24,4g Prot 30,8g Lip 100g Hc

21

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

795 Kcal 36,6g Prot 25,8g Lip 87,8g 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 gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 3, 4, 14)

773 Kcal 29,2g Prot 22,8g Lip 100,8g Hc

26

Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 14)

699 Kcal 24,6g Prot 27,8g Lip 80,6g Hc

27

Garbanzos guisados  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

779 Kcal 35,6g Prot 33g Lip 74,3g Hc

28

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 7)

632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

29

Espirales al ajillo  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

759 Kcal 32g Prot 26g Lip 92,8g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g 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.

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

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



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

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(14, 3)

635 Kcal 15,2g Prot 23,9g Lip 75,3g Hc

13

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos

(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

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

(14, 4)

617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(4, 14)

642 Kcal 27,6g Prot 21,9g Lip 77,7g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(14, 3)

795 Kcal 26g Prot 27,6g Lip 90,8g Hc

20

Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(6, 14, 4)

675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21

\*Sopa de ave  
\*Puchero Valenciano completo  
Rapollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(14)

717 Kcal 37,6g Prot 18,3g Lip 87,5g Hc

22

Crema de calabacín  
\*Jamoncitos de pollo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(14)

793 Kcal 55,7g Prot 39g Lip 72,2g Hc

23

\*Macarrones con tomate  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(3, 4, 14, 7)

722 Kcal 23,1g Prot 18,8g Lip 104,7g Hc

26

\*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

27

Garbanzos guisados  
\*Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(6, 7, 14, 4)

775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc

28

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(3, 7)

632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

29

\*Espirales al ajillo  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(4, 14)

819 Kcal 26,3g Prot 21,1g Lip 125,4g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g 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.

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

### 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

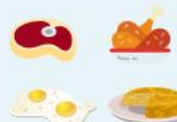


### PUEDES CENAR

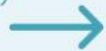
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Filete de pavo plancha  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

621 Kcal 21,4g Prot 20,2g Lip 74,2g Hc

13

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos  
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

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

617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

642 Kcal 27,6g Prot 21,9g Lip 77,7g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 4)

675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21

\*Sopa de ave  
Puchero Valenciano completo  
Rapollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

804 Kcal 35,6g Prot 25,8g Lip 89,8g 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  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

671 Kcal 25,4g Prot 12,8g Lip 104,1g Hc

26

\*Sopa de ave  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 14)

709 Kcal 23,8g Prot 27,7g Lip 82,8g Hc

27

Garbanzos guisados  
\*Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)

775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc

28

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

649 Kcal 28,7g Prot 14,2g Lip 93,1g Hc

29

\*Espirales al ajillo  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

838 Kcal 28,5g Prot 22,3g Lip 125,3g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g 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.

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

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

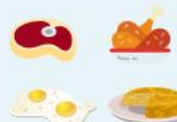


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



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

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

13

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

14

Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos

(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

Pisto de verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(4, 14)

447 Kcal 18,8g Prot 11,8g Lip 57,7g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(4, 14)

630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g 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  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(3, 4, 14, 7)

722 Kcal 23,1g Prot 18,8g Lip 104,7g Hc

26

\*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

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

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(3, 7, 14)

637 Kcal 17,4g Prot 18g Lip 93,5g Hc

29

\*Espirales al ajillo  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(1, 4, 14)

838 Kcal 28,5g Prot 22,3g Lip 125,3g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g 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.

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

### 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 6, 7, 1)

667 Kcal 19,8g Prot 38,3g Lip 54,3g Hc

13

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 6, 7, 1, 10, 11)

891 Kcal 27,3g Prot 37,6g Lip 107,6g 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  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

773 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 114,9g 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 ave con fideos  
Puchero Valenciano completo  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

769 Kcal 38,6g Prot 26,2g Lip 83g 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 gratinados con queso  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 14, 6, 10, 11)

652 Kcal 25,8g Prot 22,2g Lip 81,5g Hc

26

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

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

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

29

Espirales carbonara  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 6, 7, 3, 14)

770 Kcal 30,5g Prot 26,1g Lip 132,2g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g 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.

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

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### 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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



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.







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

