



## 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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)  
 Huevo

**POSTRES** Fruta  
 Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne

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.





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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

4

JUEVES

10

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

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

**\* Sopa de ave  
Albóndigas de ternera caseras en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)**

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

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

**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**

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

**Crema de zanahoria ECO  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)**

536 Kcal 17,2g Prot 25,8g Lip 82,9g Hc

- \*Espirales con salsa de tomate
- \*Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos

(4, 14)

800 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 137,8g H

- \* Sopa de ave
- \*Puchero Valenciano completo
- Repollo y zanahoria
- Yogur sabor / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos

(14, 7)

779 Kcal 41,1g Prot 20,6g Lip 93,3g Hc

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

**\*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  
**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.**

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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.





## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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

Crema de zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

1

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)

2

690 Kcal 21,6g Prot 34,8g Lip 70,4g Hc

19

Verduras variadas rehogadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

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)

4

478 Kcal 20,9g Prot 13,5g Lip 60,5g Hc

26

\*Sopa de ave  
Albóndigas de ternera caseras en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

5

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)

6

553 Kcal 23,8g Prot 19,5g Lip 64,1g Hc

7

Crema de zanahoria ECO  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

8

536 Kcal 17,2g Prot 25,8g Lip 82,9g Hc

**MIÉRCOLES**

8

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

9

800 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 137,8g Hc

**JUEVES**

\* Sopa de ave  
Pollo cocido  
Repollo y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

9

617 Kcal 39,3g Prot 18,5g Lip 62,8g Hc

**VIERNES**

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

16

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

14

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

7

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)

8

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

21

\*Sopa de ave  
Pollo cocido  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

21

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)

22

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)

23

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

28

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 7, 14)

28

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)

29

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)

30

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.

**A: ALÉRGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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  
 (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

**7**  
 Crema de zanahoria ECO  
 Tortilla de calabacín y patata  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan  
 (14, 3, 1)  
  
 510 Kcal 19,1g Prot 26,1g Lip 78,1g Hc

**8**  
 Coditos con tomate  
 Filete de pollo a la plancha  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan  
 (1, 14)  
  
 586 Kcal 31,6g Prot 16,7g Lip 74,9g Hc

**9**  
 Sopa de ave con fideos ECO  
 Puchero Valenciano completo  
 Repollo y zanahoria  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral  
 (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)  
  
 833 Kcal 42,1g Prot 28,7g Lip 88,9g 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.

**A: ALÉGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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.





Gelato



Tiramisú

Pasta



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

