

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Merluza con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 6, 14)

651 Kcal 30g Prot 19,3g Lip 84,7g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

555 Kcal 16g Prot 34,6g Lip 42,9g Hc

4

Crema de zanahoria ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

538 Kcal 11,9g Prot 16,6g Lip 72,3g Hc

5

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

783 Kcal 65,1g Prot 43,5g Lip 53,8g Hc

6

Paella valenciana
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

796 Kcal 27,5g Prot 27,2g Lip 107,5g Hc

9

Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

765 Kcal 15,1g Prot 33,8g Lip 61,5g Hc

10

DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Longanizas frescas al horno
Chips de calabacín
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

828 Kcal 19,4g Prot 40,5g Lip 95g Hc

12

Espaguetis integrales con bacón
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 3, 4, 14)

701 Kcal 32,2g Prot 27,6g Lip 76,4g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

817 Kcal 38,5g Prot 233,2g Lip 102,4g Hc

16

Crema de judías verdes
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

613 Kcal 23,7g Prot 29,1g Lip 57,8g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria ECO)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,2g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Fideuá de pescado y marisco
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 2, 4, 12, 14)

653 Kcal 33,8g Prot 15,2g Lip 71,4g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

777 Kcal 43,5g Prot 20,8g Lip 114,9g Hc

23

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12)

682 Kcal 28g Prot 22,5g Lip 84,4g Hc

24

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

607 Kcal 30,1g Prot 20,1g Lip 61,9g Hc

25

Arroz al horno
Entremeses variados
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

788 Kcal 31,6g Prot 24,9g Lip 105,2g Hc

26

Patatas guisadas con pollo
Huevos a la flamenca con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

637 Kcal 28g Prot 30,7g Lip 57,7g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de
tomate
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

804 Kcal 28g Prot 34,7g Lip 91,3g 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

2

Coditos con salsa aurora
Merluza con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 4, 6, 14)

677 Kcal 28,1g Prot 19g Lip 89,5g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

578 Kcal 13,8g Prot 34,1g Lip 47,7g Hc

4

Crema de zanahoria ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

564 Kcal 9,9g Prot 16,3g Lip 77,1g Hc

5

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3)

809 Kcal 63,1g Prot 43,1g Lip 58,6g Hc

6

Paella valenciana
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

819 Kcal 25,3g Prot 26,7g Lip 112,3g Hc

9

Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 3, 14)

791 Kcal 13,1g Prot 33,4g Lip 66,3g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Longanizas frescas al horno
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

747 Kcal 16,4g Prot 32g Lip 92,2g Hc

12

Espaguetis al ajillo
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

665 Kcal 24,1g Prot 19,6g Lip 92,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

803 Kcal 32,1g Prot 232g Lip 98,4g Hc

16

Crema de judías verdes
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

640 Kcal 21,7g Prot 28,7g Lip 62,6g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria ECO)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

712 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 89g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc

19

Fideuá de pescado y marisco
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 4, 12, 14)

680 Kcal 31,8g Prot 14,8g Lip 76,2g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 7)

638 Kcal 36,5g Prot 19,6g Lip 85,1g Hc

23

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 12)

645 Kcal 24,2g Prot 21,8g Lip 75,7g Hc

24

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

25

Arroz al horno
Entremeses variados
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 7)

750 Kcal 27,8g Prot 24,2g Lip 96,4g Hc

26

Patatas guisadas con pollo
Huevos a la flamenca con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

663 Kcal 26,1g Prot 30,3g Lip 62,5g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de
tomate
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14, 7)

953 Kcal 26,4g Prot 34,2g Lip 121,9g 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

2

***Espirales con salsa de tomate**
Merluza con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 7, 14)

809 Kcal 25,8g Prot 15,1g Lip 134g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

578 Kcal 13,8g Prot 34,1g Lip 47,7g Hc

4

Crema de zanahoria ECO
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

623 Kcal 24,8g Prot 22,4g Lip 72,1g Hc

5

***Sopa de ave**
***Jamoncitos de pollo en salsa**
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

803 Kcal 62,2g Prot 40g Lip 63,7g Hc

6

Paella valenciana
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

670 Kcal 15,5g Prot 20,9g Lip 99g Hc

9

Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 3, 14)

791 Kcal 13,1g Prot 33,4g Lip 66,3g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Longanizas frescas al horno
***Calabacín chips**
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

747 Kcal 16,4g Prot 32g Lip 92,2g Hc

12

Espaguetis al ajillo
***Abadejo a la andaluza**
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

661 Kcal 23,6g Prot 18,8g Lip 93,6g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

803 Kcal 32,1g Prot 232g Lip 98,4g Hc

16

Crema de judías verdes
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

640 Kcal 21,7g Prot 28,7g Lip 62,6g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria ECO)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

712 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 89g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc

19

Fideuá de pescado
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

430 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 43g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
***Merluza en salsa verde**
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

637 Kcal 35,8g Prot 19,6g Lip 85,7g Hc

23

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

598 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65g Hc

24

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

25

Arroz al horno
Entremeses variados
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

631 Kcal 21,2g Prot 14,5g Lip 94,8g Hc

26

Patatas guisadas con pollo
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

663 Kcal 26,1g Prot 30,3g Lip 62,5g Hc

27

***Macarrones con tomate**
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

787 Kcal 23,2g Prot 26,7g Lip 102,4g 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

2

***Espirales con salsa de tomate**
Merluza con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 6, 7, 14)

809 Kcal 25,8g Prot 15,1g Lip 134g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

530 Kcal 22g Prot 25,9g Lip 45,7g Hc

4

Crema de zanahoria ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

564 Kcal 9,9g Prot 16,3g Lip 77,1g Hc

5

***Sopa de ave**
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1)

793 Kcal 62,4g Prot 40g Lip 60,8g Hc

6

Paella valenciana
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

819 Kcal 25,3g Prot 26,7g Lip 112,3g Hc

9

Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

612 Kcal 21,9g Prot 22,2g Lip 48,5g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Longanizas frescas al horno
***Calabacín chips**
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

747 Kcal 16,4g Prot 32g Lip 92,2g Hc

12

Espaguetis al ajillo
***Abadejo a la andaluza**
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

661 Kcal 23,6g Prot 18,8g Lip 93,6g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

803 Kcal 32,1g Prot 232g Lip 98,4g Hc

16

Crema de judías verdes
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

640 Kcal 21,7g Prot 28,7g Lip 62,6g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria ECO)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

712 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 89g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 27,8g Prot 21,1g Lip 67,5g Hc

19

Fideuá de pescado
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

430 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 43g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 7)

638 Kcal 36,5g Prot 19,6g Lip 85,1g Hc

23

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

598 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65g Hc

24

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

25

Arroz al horno
Entremeses variados
Ensalada completa con fiambre de pavo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

595 Kcal 18,8g Prot 10,8g Lip 95,2g Hc

26

Patatas guisadas con pollo
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

591 Kcal 35,2g Prot 18,5g Lip 61,2g Hc

27

***Macarrones con tomate**
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

787 Kcal 23,2g Prot 26,7g Lip 102,4g 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: ALÉRGICOS
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



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



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

26

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)
700 Kcal 26,5g Prot 31,2g Lip 75,8g Hc

27

Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)
636 Kcal 33,5g Prot 23g Lip 68,4g Hc

28

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)
619 Kcal 17,8g Prot 19,8g Lip 88,4g Hc

29

Espirales al ajillo
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
844 Kcal 35,5g Prot 31,6g Lip 103,4g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Estofado de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
530 Kcal 29,5g Prot 15,4g Lip 50,6g Hc

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
             

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: ALÉRGICOS
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



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



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

2

Coditos con tomate
*Merluza en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

609 Kcal 28,9g Prot 18,2g Lip 78g Hc

3

Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

477 Kcal 11,9g Prot 23,6g Lip 53,2g Hc

4

Crema de zanahoria ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

538 Kcal 11,9g Prot 16,6g Lip 72,3g Hc

5

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

792 Kcal 65,1g Prot 44,5g Lip 53,8g Hc

6

Paella valenciana
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

743 Kcal 24,3g Prot 24,9g Lip 103,3g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

626 Kcal 13g Prot 24,3g Lip 67,8g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

634 Kcal 38,7g Prot 21,9g Lip 61,9g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Longanizas frescas al horno
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

721 Kcal 18,4g Prot 32,3g Lip 87,4g Hc

12

Espaguetis integrales al ajillo
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

646 Kcal 29,4g Prot 23,6g Lip 75,7g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

602 Kcal 30,6g Prot 230,2g Lip 63,6g Hc

16

Crema de judías verdes
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

591 Kcal 22,1g Prot 28,3g Lip 57,4g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria ECO)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

686 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84,2g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Fideuá de pescado y marisco
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 2, 4, 12, 14)

653 Kcal 33,8g Prot 15,2g Lip 71,4g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

571 Kcal 35,5g Prot 18,8g Lip 76,1g Hc

23

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

635 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,7g Hc

24

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

25

Arroz al horno
Entremeses variados
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

668 Kcal 25g Prot 15,1g Lip 103,5g Hc

26

Patatas guisadas con pollo
Huevos a la flamenca con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

637 Kcal 28g Prot 30,7g Lip 57,7g Hc

27

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

679 Kcal 26,7g Prot 25,7g Lip 81,6g 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)

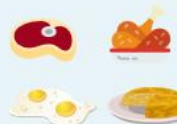


PUEDES CENAR

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
*Merluza en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

809 Kcal 26,4g Prot 15,6g Lip 132,3g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

570 Kcal 11,4g Prot 22,8g Lip 71,3g Hc

4

Crema de zanahoria ECO
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

623 Kcal 24,8g Prot 22,4g Lip 72,1g Hc

5

*Sopa de ave
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1 , 14)

792 Kcal 62g Prot 40g Lip 61,7g Hc

6

*Paella valenciana
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1 , 4 , 14 , 7)

783 Kcal 26,7g Prot 24g Lip 108,1g Hc

9

Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7 , 3 , 14)

791 Kcal 13,1g Prot 33,4g Lip 66,3g Hc

10

Pisto de verduras
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

478 Kcal 25,4g Prot 18,1g Lip 45,8g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

682 Kcal 27,5g Prot 20g Lip 90,8g Hc

12

Espaguetis al ajillo
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1 , 3 , 4 , 14)

665 Kcal 24,1g Prot 19,6g Lip 92,1g Hc

13

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

775 Kcal 29,8g Prot 231,9g Lip 94,7g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc

17

Arroz con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

683 Kcal 25,8g Prot 21,2g Lip 88,8g Hc

18

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

547 Kcal 11,9g Prot 22,8g Lip 67g Hc

19

Fideuá de pescado
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

430 Kcal 26,5g Prot 14g Lip 43g Hc

20

Guiso de patatas con verduras
*Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4 , 7)

600 Kcal 24,1g Prot 20g Lip 69,7g Hc

23

Arroz al horno con champiñón
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1 , 4 , 12 , 14)

654 Kcal 16,2g Prot 18,6g Lip 97g Hc

24

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

25

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

579 Kcal 17,1g Prot 13,7g Lip 88,6g Hc

26

Patatas guisadas con pollo
Huevos a la jardinera con verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

544 Kcal 25g Prot 20,1g Lip 59,9g Hc

27

*Sopa de ave
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14 , 7)

786 Kcal 30,5g Prot 26,3g Lip 92,6g 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)

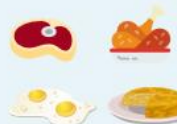


PUEDES CENAR

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

660 Kcal 27,1g Prot 24,7g Lip 79,4g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

555 Kcal 16g Prot 34,6g Lip 42,9g Hc

4

Crema de zanahoria ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

538 Kcal 11,9g Prot 16,6g Lip 72,3g Hc

5

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

783 Kcal 65,1g Prot 43,5g Lip 53,8g Hc

6

Paella valenciana
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

718 Kcal 34,2g Prot 25,6g Lip 86,4g Hc

9

Brócoli gratinado/Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

765 Kcal 15,1g Prot 33,8g Lip 61,5g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

757 Kcal 43,6g Prot 18,8g Lip 96g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Longanizas frescas al horno
*Calabacín chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

721 Kcal 18,4g Prot 32,3g Lip 87,4g Hc

12

Espaguetis integrales con bacón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 3, 14)

681 Kcal 19,8g Prot 28g Lip 83,5g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

817 Kcal 38,5g Prot 233,2g Lip 102,4g Hc

16

Crema de judías verdes
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

613 Kcal 23,7g Prot 29,1g Lip 57,8g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria ECO)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

606 Kcal 26,6g Prot 16,8g Lip 82,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Fideuá de verduras
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

596 Kcal 31,9g Prot 18,1g Lip 72,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

800 Kcal 39,3g Prot 29g Lip 137,9g Hc

23

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

711 Kcal 37,9g Prot 24,6g Lip 78,2g Hc

24

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

607 Kcal 30,1g Prot 20,1g Lip 61,9g Hc

25

Arroz al horno
Entremeses variados
Ensalada completa con huevo
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

788 Kcal 31,6g Prot 24,9g Lip 105,2g Hc

26

Patatas guisadas con pollo
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

637 Kcal 28g Prot 30,7g Lip 57,7g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)

664 Kcal 34,8g Prot 22g Lip 77,2g 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)

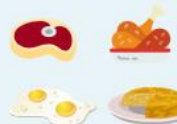


PUEDES CENAR

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.





algadi^p



10 de febrero Día Internacional de la Legumbre

