



LUNES

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

MARTES

2 Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14, 1, 4)

652 Kcal 26,7g Prot 18,7g Lip 92,5g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14)

615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

712 Kcal 22,5g Prot 41,9g Lip 60g Hc

8

9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

678 Kcal 29,7g Prot 22,6g Lip 84,2g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan (1, 3)

745 Kcal 47,2g Prot 17,9g Lip 89,8g Hc

11

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

592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc

12

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

792 Kcal 27g Prot 23,5g Lip 109,2g Hc

15

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

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

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (2, 4, 12, 14, 1)

645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc

17

Espaguetis con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

704 Kcal 21,8g Prot 23,6g Lip 94g Hc

18

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

19

Sopa Navideña
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan (1, 3)

903 Kcal 21,9g Prot 16,9g Lip 151,8g Hc

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.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz dos delicias Salchichas de pavo al grill Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc	2 Patatas a la riojana Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 656 Kcal 26,9g Prot 25,4g Lip 72,3g Hc	3 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc	4 *Macarrones con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 23,2g Prot 12,9g Lip 88,8g Hc	5 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g Hc
8	9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 677 Kcal 27g Prot 25,7g Lip 72,4g Hc	10 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 794 Kcal 21,4g Prot 34,9g Lip 91,7g Hc	12 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Filete de pollo empanado casero Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 740 Kcal 37,1g Prot 22,4g Lip 83,1g Hc
15 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc	16 Patatas estofadas con verduras *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 617 Kcal 24g Prot 23,2g Lip 69,6g Hc	17 *Espaguetis a la boloñesa de ternera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 552 Kcal 29,4g Prot 12,1g Lip 75g Hc	18 Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 646 Kcal 31,7g Prot 22g Lip 71,6g Hc	19 *Sopa de ave *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7) 806 Kcal 14,7g Prot 14,7g Lip 131,4g Hc
22	23	24	25	26
29	30	31		



Se ofrece diariamente **aguay y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Se sirven diariamente **aguas y pan blancos**, alternando con **pan integral** semanalmente.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Alquadi formado por profesionales cualificados. Dietistas y Nutricionistas: ML Col (TS-Nº2816) / H.C Col (CXL 00366) / LR Col (MAD01609) RN (TS)

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 alérgenos alimentarios.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacta con nuestras oficinas centrales ALGADIS SAU, info@algadis.com, 9151474646 (Oviedo), 23, 4th floor, 28006 Madrid.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

MARTES

2 Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14, 1, 4)

652 Kcal 26,7g Prot 18,7g Lip 92,5g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14)

615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

712 Kcal 22,5g Prot 41,9g Lip 60g 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 (14, 1, 6)

721 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc

10

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

605 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 80,9g Hc

11

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

592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc

12

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

792 Kcal 27g Prot 23,5g Lip 109,2g Hc

15

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

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

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (2, 4, 12, 14, 1)

645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

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

19

Sopa Navideña
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan (1, 3)

903 Kcal 21,9g Prot 16,9g Lip 151,8g Hc

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: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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 46 46 c/Quemado, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

MARTES

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 4)

527 Kcal 19,7g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

MIÉRCOLES

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

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

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
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g 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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

MARTES

2 Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)

650 Kcal 25,8g Prot 28g Lip 67,4g Hc

MIÉRCOLES

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

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

JUEVES

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

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

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g Hc

8

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

677 Kcal 27g Prot 25,7g Lip 72,4g Hc

10

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 6, 7, 14)

707 Kcal 31,1g Prot 22,7g Lip 83,4g Hc

11

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

636 Kcal 17,7g Prot 18,7g Lip 92,1g Hc

12

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

609 Kcal 18,4g Prot 16,5g Lip 83,1g Hc

15

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

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

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7)

711 Kcal 26,2g Prot 23,4g Lip 69,7g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

18

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

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

19

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

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

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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

651 Kcal 29,2g Prot 18,9g Lip 88,3g Hc

MARTES

2 Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

789 Kcal 33,2g Prot 29,2g Lip 96,4g 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
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

714 Kcal 22,7g Prot 42g Lip 60g Hc

8

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

750 Kcal 33,7g Prot 26,9g Lip 88,5g Hc

10

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

679 Kcal 31,7g Prot 29,1g Lip 67,1g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 3, 14, 1)

660 Kcal 22,4g Prot 24,9g Lip 84,7g Hc

12

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

642 Kcal 22,7g Prot 22,9g Lip 76,8g Hc

15

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

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

16

Patatas a la marinera
Escalope casero de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)

731 Kcal 31,7g Prot 28,3g Lip 62,5g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

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

19

Sopa de verdura
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresas s/g
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

762 Kcal 25g Prot 29,6g Lip 96,8g Hc

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: ML Col (TS. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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 46 46 c/Quemado, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

MARTES

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 7)

573 Kcal 23,7g Prot 17,4g Lip 72,3g Hc

MIÉRCOLES

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

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

JUEVES

*Macarrones con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

595 Kcal 23,2g Prot 12,9g Lip 88,8g Hc

VIERNES

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g Hc

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

3

10

17

24

31

4

11

18

25

5

12

19

26



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 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.U. info@algadi.com 91547 46 46 / C/Quendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 1)

703 Kcal 23,9g Prot 24,2g Lip 94,5g Hc

MARTES

2 Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

706 Kcal 30g Prot 21,2g Lip 96,4g Hc

MIÉRCOLES

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

567 Kcal 23g Prot 17,8g Lip 82,9g Hc

JUEVES

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

737 Kcal 22g Prot 28,3g Lip 92,2g Hc

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

714 Kcal 22,7g Prot 42g Lip 60g Hc

8

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

750 Kcal 33,7g Prot 26,9g Lip 88,5g Hc

10

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 6, 7, 14)

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

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

591 Kcal 19,7g Prot 18,1g Lip 84,4g Hc

12

Lentejas con verduras
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 6, 10, 11)

613 Kcal 22,6g Prot 19,9g Lip 76,4g Hc

15

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

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

16

Patatas a la marinera (sin tomate)
Escalope casero de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)

734 Kcal 31,8g Prot 28,3g Lip 62,7g Hc

17

Espaguetis salteados con carne picada mixta
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

714 Kcal 24,5g Prot 25,9g Lip 89g Hc

18

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

552 Kcal 32,9g Prot 15,7g Lip 66g Hc

19

Sopa Navideña
Panini de pavo y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresas s/g
Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 10, 11)

742 Kcal 26,5g Prot 24,9g Lip 101,7g Hc

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: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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 46 46 c/Quemado, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz dos delicias Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos 622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc	2 Patatas estofadas con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 533 Kcal 20,9g Prot 15,1g Lip 70,6g Hc	3 Sopa de picadillo de pollo Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 506 Kcal 26,6g Prot 17,4g Lip 54,4g Hc	4 *Macarrones con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 23,2g Prot 12,9g Lip 88,8g Hc	5 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g Hc
8 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc	9 *Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc	10 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 794 Kcal 21,4g Prot 34,9g Lip 91,7g Hc	11 Pisto de verduras *Filete de pollo empanado casero Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 568 Kcal 26g Prot 19g Lip 63,7g Hc	
15 Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc	16 Patatas estofadas con verduras *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 21,2g Prot 20,9g Lip 67,9g Hc	17 *Espaguetis a la boloñesa de ternera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 552 Kcal 29,4g Prot 12,1g Lip 75g Hc	18 Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 656 Kcal 25,3g Prot 19,2g Lip 90,1g Hc	19 * Sopa de ave *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos 826 Kcal 14,9g Prot 12,8g Lip 139,9g Hc
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.

A: ALÉRGENOS
E: ECOLÓGICO

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

MARTES

2 Patatas a la riojana
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 10, 11)

796 Kcal 33,9g Prot 26,7g Lip 102,2g 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
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

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

714 Kcal 22,7g Prot 42g Lip 60g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 7, 10, 11)

774 Kcal 26,5g Prot 25,2g Lip 105,2g Hc

10

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 6, 7, 14)

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (6, 7, 13, 14, 1)

660 Kcal 22,4g Prot 24,9g Lip 84,7g Hc

12

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

716 Kcal 39,3g Prot 22,9g Lip 78,3g Hc

15

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

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

16

Patatas estofadas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)

593 Kcal 26,2g Prot 23,7g Lip 64,8g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (14, 13)

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

19

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

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

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: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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.U. info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) (80 g de Arroz cocido = 2 Rac) Salchichas de pavo al grill Pisto manchego (con tomate sin azúcar) Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Patatas a la riojana (130 g de patata cocida = 2 Rac) Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor (1,5 Rac) Pan integral 10 g = 0,5 Rac	Alubias blancas estofadas (110g de alubias = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Macarrones integrales con tomate sin azúcar (90g de pasta cocida = 2 Rac) Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Crema de calabacín (90 g de patata cocida + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) Cinta de lomo fresca al horno Patatas fritas (30 g de patatas fritas = 1 Rac) Fruta de temporada (1 Rac) Pan integral 10 g = 0,5 rac
8	9	10	11	12
	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) (90 g de patata cocida + 20 g zanahoria cocida + 20 g calabacín cocido + 10 g de espinacas + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate sin azúcar Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (1,5 Rac) Pan integral 20 g = 1 Rac	Sopa de cocido (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (82,5 g de garbanzos cocidos = 1,5 RAC) Repollo y zanahoria Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Arroz criollo (chorizo) (80 g de arroz blanco cocido = 2 Rac) Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Lentejas estofadas (100 g de lentejas cocidas = 2 Rac) Limanda al horno Patatas panadera (65 g de patata cocida = 1 RAC) Fruta de temporada (1 Rac)
15	16	17	18	19
Crema de guisantes (65 g de patata + 25 g de guisantes cocidos = 1,25 Rac) Ragout de pavo en salsa Arroz integral (30 g de arroz cocido = 0,75 Rac) Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Patatas a la marinera (130 g de patata cocida = 2 Rac) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (1,5 Rac) Pan integral 10 g = 0,5 Rac	Espaguetis a la boloñesa (90 g de pasta hervida = 2 Rac) Tortilla de patata (85 g de tortilla de patata = 1 Rac) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (1 Rac)	Garbanzos con verduras (110 g de garbanzos cocidos = 2 RAC) Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Sopa Navideña (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Pizza de jamón y queso (85 g de pizza = 2,5 Rac) Fruta de temporada (1 Rac)



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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.
 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, 4th planta 28006 Madrid



OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- 1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- 1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).

- Pera 100 g
- Manzana 100 g
- Plátano 50 g

SEGÚN SU TEMPORALIDAD :

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera.
Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J.
International tables of glycemic index and glycemic load values 2021:
a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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.
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, 4th planta 28006 Madrid





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz dos delicias Salchichas de pavo al grill Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6) 705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc	2 Patatas estofadas con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 533 Kcal 20,9g Prot 15,1g Lip 70,6g Hc	3 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6) 645 Kcal 24,5g Prot 20,5g Lip 84,2g Hc	4 *Macarrones con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 595 Kcal 23,2g Prot 12,9g Lip 88,8g Hc	5 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g Hc
8	9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Albóndigas de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 618 Kcal 23,5g Prot 21,6g Lip 70,2g Hc	10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos 732 Kcal 41,6g Prot 15,6g Lip 92,6g Hc	11 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 794 Kcal 21,4g Prot 34,9g Lip 91,7g Hc	12 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Filete de pollo empanado casero Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 740 Kcal 37,1g Prot 22,4g Lip 83,1g Hc
15 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc	16 Patatas estofadas con verduras *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 577 Kcal 21,2g Prot 20,9g Lip 67,9g Hc	17 *Espaguetis con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 551 Kcal 26,1g Prot 7,6g Lip 88,2g Hc	18 Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Lacón al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 764 Kcal 34g Prot 29,5g Lip 81,8g Hc	19 *Sopa de ave *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Fruta de temporada Pan sin alérgenos 826 Kcal 14,9g Prot 12,8g Lip 139,9g Hc
22	23	24	25	26
29	30	31		



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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



COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA														SIN LECHE Y HUEVO DICIEMBRE 2025																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	Arroz dos delicias Salchichas de pavo al grill Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6)	2	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (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 Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	6	705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc	7	526 Kcal 20,2g Prot 17,7g Lip 64,9g Hc	8	636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc	9	625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc	10	738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g Hc	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	990	991	992</

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

Arroz dos delicias
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)

705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc

MARTES

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

650 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 66,6g 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
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g 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: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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.U. info@algadi.com 91547 46 46 c/Quemado, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

MARTES

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 1, 4, 7)

566 Kcal 23g Prot 20g Lip 66,5g Hc

MIÉRCOLES

Sopa de picadillo de pollo
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

506 Kcal 26,6g Prot 17,4g Lip 54,4g 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
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g 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: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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 46 46 c/Quemado, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

MARTES

2 Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 4)

527 Kcal 19,7g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

MIÉRCOLES

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

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

JUEVES

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

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

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g Hc

8

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

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

10

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 14)

618 Kcal 16,1g Prot 16,6g Lip 92,4g Hc

12

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

609 Kcal 18,4g Prot 16,5g Lip 83,1g Hc

15

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

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

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

18

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

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

19

*Sopa de ave
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

826 Kcal 14,9g Prot 12,8g Lip 139,9g Hc

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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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



COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA




LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Arroz dos delicias Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos	2	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4, 7)	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 Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
	622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc		566 Kcal 23g Prot 20g Lip 66,5g Hc		499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc		625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc		738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g Hc
8		9	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)	10	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos	11	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)	12	Pisto de verduras Limanda a la romana casera Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)
	677 Kcal 27g Prot 25,7g Lip 72,4g Hc				593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc		636 Kcal 17,7g Prot 18,7g Lip 92,1g Hc		494 Kcal 9,4g Prot 19g Lip 62,1g Hc
15	Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	16	Patatas a la marinera *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7)	17	*Espaguetis a la boloñesa de ternera Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)	18	Arroz con verduras Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)	19	*Sopa de ave *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)
	684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g Hc		711 Kcal 26,2g Prot 23,4g Lip 69,7g Hc		697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc		591 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 89,6g Hc		806 Kcal 14,7g Prot 14,7g Lip 131,4g Hc
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: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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 46 46 o/Quendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

MARTES

2 Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)

650 Kcal 26,2g Prot 28g Lip 66,6g Hc

MIÉRCOLES

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

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

JUEVES

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

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

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

738 Kcal 20,5g Prot 41,5g Lip 64,8g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7)

701 Kcal 19,8g Prot 24g Lip 89g Hc

10

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)

728 Kcal 33,3g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)
Revuelto de huevo con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (6, 7, 3, 14)

686 Kcal 20,4g Prot 24,5g Lip 89,5g Hc

12

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

666 Kcal 20,5g Prot 22,4g Lip 81,6g Hc

15

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

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

16

Patatas a la marinera
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 5)

711 Kcal 26,2g Prot 23,4g Lip 69,7g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (1, 3, 14)

782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc

18

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

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

19

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

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

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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 14, 1)

640 Kcal 31,2g Prot 18,3g Lip 84,6g Hc

MARTES

2 Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)

619 Kcal 27,9g Prot 16g Lip 89,3g 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 verduras
Merluza al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14)

541 Kcal 25,8g Prot 13,1g Lip 74,6g Hc

VIERNES

5 Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

639 Kcal 22,6g Prot 34g Lip 58,4g Hc

8

9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

674 Kcal 30,6g Prot 21,5g Lip 85,5g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

719 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 84,9g Hc

11

Arroz con zanahoria y calabacín
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (3, 14, 1)

572 Kcal 18g Prot 16g Lip 84,9g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Limanda al horno
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)

487 Kcal 19,7g Prot 13,9g Lip 64,2g Hc

15

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

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

16

Patatas a la marinera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11)

639 Kcal 25,5g Prot 24,6g Lip 55,1g Hc

17

Espaguetis salteados con carne picada mixta
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 14)

621 Kcal 20,6g Prot 19,1g Lip 90g Hc

18

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

19

Sopa Navideña
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y tomate
Limonada
Fruta de temporada (1, 3, 14, 6, 10, 11)

534 Kcal 32,1g Prot 20,6g Lip 51,3g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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.U. info@algadi.com 91547 46 06 C/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

Arroz dos delicias
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan (6,1)

679 Kcal 22,7g Prot 20,9g Lip 96,8g Hc

MARTES

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

706 Kcal 30g Prot 21,2g Lip 96,4g 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
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

Crema de calabacín
Filete de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

558 Kcal 28,7g Prot 22,1g Lip 59,3g Hc

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31



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: ML Col (T.S. N°2816) / H.C Col (CYL00366) / LB Col (MAD01609) RN (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, SAL info@algadi.com 91547 46 46 c/Quendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



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

