



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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 22,2g 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: 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: 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE

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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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 22,2g 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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

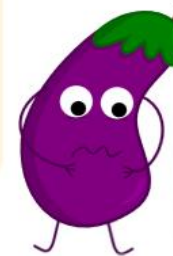
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE



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
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

3

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

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

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
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g 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

Pisto de verduras
Limanda a la andaluza casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

437 Kcal 7,3g Prot 13,1g 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 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

Arroz con verduras
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

591 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 89,6g 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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

V M Á S
VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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



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: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / L.B. 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

V M Á S
VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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 fresa 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



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: M.L. Col(T.S. Nº2816) / H.C. Col(CYL00366) / I.B. 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

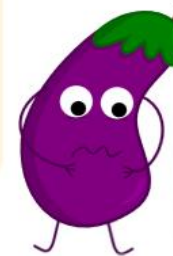
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE



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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

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

3

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

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
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g 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

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
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
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

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
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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

V M Á S
VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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 22,2g 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 fresa 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



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: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

V M Á S
VERDE



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

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

Pollo cocido

Patata y zanahoria cocida

Fruta de temporada

Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g 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

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

16

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

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.

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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

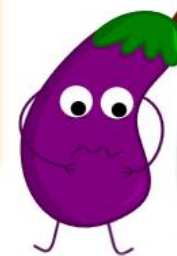
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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, 3, 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 22,2g 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, 1)

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



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: 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

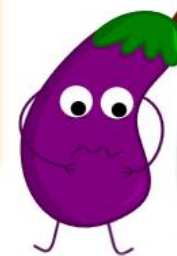
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE



COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA
MENÚ DIABÉTICO RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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, 4ª 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 2011: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

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



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



 1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

 9

 10

 11

 12

 13

 14

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**.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE





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
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

526 Kcal 20,2g Prot 17,7g Lip 64,9g 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
*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

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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g 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)
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
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)
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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos

POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE





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
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

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
*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

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 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)
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
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)
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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

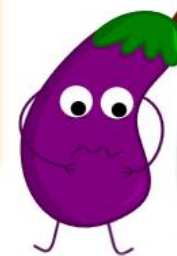
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE





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
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

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
*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

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
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g 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

Pisto de verduras
Limanda a la andaluza casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

437 Kcal 7,3g Prot 13,1g 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 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
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
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

591 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 89,6g 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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

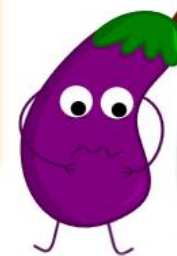
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

V M Á S
VERDE



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
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

3

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

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

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
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g 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

Pisto de verduras
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

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)

684 Kcal 27,4g Prot 225,2g Lip 89,4g 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

Arroz con verduras
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

591 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 89,6g 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



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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

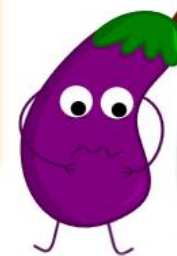
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1	<div>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</div>	2	<div>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</div>	3	<div>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</div>	4	<div>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</div>	5	<div>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</div>	<div></div>	
8		9	<div>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</div>	10	<div>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</div>	11	<div>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</div>	12	<div>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</div>		
15	<div>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</div>	16	<div>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</div>	17	<div>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</div>	18	<div>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</div>	19	<div>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</div>		
22		23		24		25		26			
29		30		31		<div></div>					

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

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

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

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: 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

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

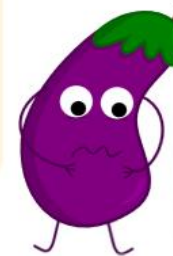
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

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

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

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

5

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

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 fideos con garbanzos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

830 Kcal 42,4g Prot 18g Lip 113,5g Hc

11

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

610 Kcal 19,7g Prot 19,1g Lip 87,3g 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
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2, 4, 12, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

718 Kcal 33g Prot 25g Lip 64,9g Hc

17

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

739 Kcal 26,1g Prot 25,2g Lip 94,6g 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 de pavo y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa 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.

A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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) 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

VÍ MÁS VERDE

