


LUNES

*Espirales con salsa de tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

MARTES

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 29g Prot 18,4g Lip 73,3g Hc

MIÉRCOLES

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc

JUEVES

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

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

VIERNES

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Crema de brócoli
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

668 Kcal 26,2g Prot 27,6g Lip 64,4g Hc

10

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

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

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

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

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 21g Prot 28,3g Lip 58,4g Hc

17

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

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

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

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

19

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

613 Kcal 33,8g Prot 18,5g Lip 83,3g Hc

23

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

585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

24

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

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

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

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

26

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

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

27

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

686 Kcal 26,5g Prot 17,5g Lip 94g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2

Coditos con tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14)

699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc

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

610 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 80,6g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

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

622 Kcal 32g Prot 17,3g Lip 78,4g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc

9

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

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

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

698 Kcal 40,6g Prot 22,2g Lip 75,5g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan (1, 14)

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

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

598 Kcal 32,7g Prot 224,6g Lip 71g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

654 Kcal 24,9g Prot 28,9g Lip 67,1g Hc

17

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

685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc

18

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

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

19

Espaguetis con tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan (1, 14)

608 Kcal 32,4g Prot 16,8g Lip 78,6g Hc

20

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

651 Kcal 37,6g Prot 19,2g Lip 92g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (14, 4, 1)

622 Kcal 24,5g Prot 23,4g Lip 74,4g Hc

24

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

633 Kcal 32,4g Prot 17,4g Lip 80,1g Hc

25

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

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

26

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

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

27

Macarrones integrales con salsa de
tomate
Huevos a la flamenca con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan (1, 3)

700 Kcal 23,8g Prot 30,6g Lip 78,6g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉRGENOS
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. 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@algadid.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,3,7)

620 Kcal 14,3g Prot 25,1g Lip 75,4g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc

5

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

556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (7,3,14)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Pisto de verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,7)

485 Kcal 28,3g Prot 16,4g Lip 49,4g Hc

11

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

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3,14)

685 Kcal 13,1g Prot 21,1g Lip 103,7g Hc

13

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

657 Kcal 26,8g Prot 223,8g Lip 85,3g Hc

16

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

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

17

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,7)

651 Kcal 27,2g Prot 15,6g Lip 91,5g Hc

18

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

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

19

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

20

Guiso de patatas con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,3)

574 Kcal 17,6g Prot 25,9g Lip 87,9g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,3)

521 Kcal 14,2g Prot 21,4g Lip 57,8g Hc

24

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

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

25

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

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

26

Arroz al horno con champiñón
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

683 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 90,8g Hc

27

*Macarrones con tomate
Huevos a la jardinera con verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3)

639 Kcal 16,2g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES

2	*Espirales con salsa de tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)
3	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

MARTES

3	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 7)
4	Arroz dos delicias (jamón y maíz) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)

620 Kcal 14,3g Prot 25,1g Lip 75,4g Hc

MIÉRCOLES

4	Arroz dos delicias (jamón y maíz) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)
5	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)

646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc

JUEVES

5	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
6	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)

556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc

VIERNES

6	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)
7	792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

9	Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 3, 14)
10	Pisto de verduras Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

10	Pisto de verduras Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)
11	* Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)

528 Kcal 28,4g Prot 20,3g Lip 50g Hc

11

11	* Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
12	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

12	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)
13	Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)

13

13	Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
14	657 Kcal 26,8g Prot 223,8g Lip 85,3g Hc

16

16	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
17	Arroz con verduras Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)

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

17

17	Arroz con verduras Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)
18	Crema de espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)

733 Kcal 28,7g Prot 23,4g Lip 92,9g Hc

18

18	Crema de espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)
19	*Espaguetis con salsa de tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)

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

19

19	*Espaguetis con salsa de tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
20	Guiso de patatas con verduras *Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)

20

20	Guiso de patatas con verduras *Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)
21	551 Kcal 21,2g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

23

23	Patatas estofadas con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)
24	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)

585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

24

24	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)
25	Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)

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

25

25	Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
26	Arroz al horno con champiñón Albóndigas de merluza a la cazuela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 12, 14)

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

26

26	Arroz al horno con champiñón Albóndigas de merluza a la cazuela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 12, 14)
27	654 Kcal 16,2g Prot 18,6g Lip 97g Hc

27

27	*Macarrones con tomate Huevos a la jardinera con verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3)
28	639 Kcal 16,2g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc


**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.AU. info@algadicom 91547 46 46 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

2 Coditos con salsa aurora
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (1, 7, 14)

663 Kcal 31,2g Prot 23,5g Lip 80,7g Hc

MARTES

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

754 Kcal 30g Prot 33,7g Lip 86,1g Hc

MIÉRCOLES

4 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 14, 1)

664 Kcal 24,9g Prot 24,7g Lip 81,8g Hc

JUEVES

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

718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

VIERNES

6 Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

769 Kcal 58,5g Prot 39,5g Lip 66,2g Hc

9 Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)

807 Kcal 46,6g Prot 21,1g Lip 100,1g Hc

11 Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan (1, 14)

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (3, 14, 1)

658 Kcal 15g Prot 21,5g Lip 98,9g Hc

13 Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17 Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)

656 Kcal 29,6g Prot 19,1g Lip 86,8g Hc

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

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

19 Espaguetis con tomate y chorizo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan (1, 6, 7, 14)

676 Kcal 34,9g Prot 22,8g Lip 79,5g Hc

20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)

775 Kcal 36,6g Prot 27,8g Lip 136,1g Hc

23 Patatas a la riojana
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (6, 7, 14, 3, 1)

642 Kcal 21,2g Prot 30,1g Lip 66,6g Hc

24 Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

782 Kcal 39,7g Prot 29,6g Lip 84g Hc

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

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

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

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

27 Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (1, 3, 6, 10, 11)

865 Kcal 28,8g Prot 31,4g Lip 113,3g Hc



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

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

A: ALÉGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	<ul style="list-style-type: none"> *Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	3	<ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas estofadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	4	<ul style="list-style-type: none"> Arroz dos delicias (jamón y maíz) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	5	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	6	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1)
	840 Kcal 22,1g Prot 21,1g Lip 134,5g Hc		580 Kcal 29g Prot 18,4g Lip 73,3g Hc		657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc		694 Kcal 40,9g Prot 15,6g Lip 85,1g Hc		792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc
9	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli Lacón al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	10	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	11	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1,14) 	12	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	13	<ul style="list-style-type: none"> Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
	668 Kcal 26,2g Prot 27,6g Lip 64,4g Hc		617 Kcal 36,6g Prot 17,6g Lip 66,2g Hc		634 Kcal 266,8g Prot 27,1g Lip 62g Hc		648 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 89,5g Hc		686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc
16	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	17	<ul style="list-style-type: none"> Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	18	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	19	<ul style="list-style-type: none"> *Espaguetis con salsa de tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	20	<ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Filete de pavo al limón Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
	616 Kcal 21g Prot 28,3g Lip 58,4g Hc		629 Kcal 24,4g Prot 16,4g Lip 87,4g Hc		614 Kcal 27,8g Prot 21,1g Lip 67,5g Hc		600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc		577 Kcal 32g Prot 15,6g Lip 82,3g Hc

23	<ul style="list-style-type: none"> Patatas estofadas con verduras *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	24	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	25	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	26	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 	27	<ul style="list-style-type: none"> *Macarrones con tomate Pollo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos
	569 Kcal 21,1g Prot 20,8g Lip 65,7g Hc		706 Kcal 41,4g Prot 15,7g Lip 86,8g Hc		631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc		590 Kcal 30,4g Prot 15,7g Lip 68,9g Hc		686 Kcal 26,5g Prot 17,5g Lip 94g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
Coditos con tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)		Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4, 14)		Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)	
699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc		610 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 80,6g Hc		653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc		708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc		766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc	
9		10		11		12		13	
Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)		Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)		Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14)		Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)		Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)	
620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc		698 Kcal 40,6g Prot 22,2g Lip 75,5g Hc		608 Kcal 268,7g Prot 27,4g Lip 57,2g Hc		678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc		598 Kcal 32,7g Prot 224,6g Lip 71g Hc	
16		17		18		19		20	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1)		Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)		Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)		Espaguetis con tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (1, 14)		Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza en salsa verde Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)	
654 Kcal 24,9g Prot 28,9g Lip 67,1g Hc		685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc		644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc		608 Kcal 32,4g Prot 16,8g Lip 78,6g Hc		651 Kcal 37,6g Prot 19,2g Lip 92g Hc	
23		24		25		26		27	
Patatas estofadas con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)		Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)		Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)		Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza a la cazuela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)		Macarrones integrales con salsa de tomate Huevos a la flamenca con guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 3)	
622 Kcal 24,5g Prot 23,4g Lip 74,4g Hc		719 Kcal 46,9g Prot 18,1g Lip 84,1g Hc		604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc		635 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,7g Hc		700 Kcal 23,8g Prot 30,6g Lip 78,6g Hc	



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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. 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.AU. info@algadi.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4^a planta 28006 Madrid



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

3

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

754 Kcal 30g Prot 33,7g Lip 86,1g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

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

669 Kcal 31,6g Prot 29,2g Lip 64,6g Hc

6

Crema de calabacín
Filete de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

614 Kcal 27,1g Prot 24,6g Lip 66,1g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

849 Kcal 46,7g Prot 25g Lip 100,7g Hc

11

Sopa de verdura y pasta
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

675 Kcal 16,2g Prot 27,3g Lip 71,3g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

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

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y
zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

738 Kcal 31,1g Prot 26,9g Lip 88,2g Hc

18

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

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

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)

727 Kcal 31,4g Prot 30,4g Lip 81,7g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

752 Kcal 40,8g Prot 19,7g Lip 113,2g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

695 Kcal 22,7g Prot 30,1g Lip 79,9g Hc

24

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

733 Kcal 35,3g Prot 31,6g Lip 70,4g Hc

25

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

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

26

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

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

27

Macarrones integrales con salsa de
tomate
Huevos a la flamenca con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

703 Kcal 24g Prot 30,7g Lip 78,7g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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@algadid.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2

Coditos al ajillo
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14)

662 Kcal 22,5g Prot 21,7g Lip 92,2g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

661 Kcal 25,9g Prot 26,1g Lip 84,4g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

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

718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)

769 Kcal 58,5g Prot 39,5g Lip 66,2g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

Lentejas estofadas
Dorado al horno
Ensalada de lechuga
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

757 Kcal 44g Prot 17,9g Lip 96,7g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan (1, 14)

687 Kcal 264,5g Prot 38,3g Lip 57,2g Hc

12

Arroz con zanahoria y calabacín
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 4, 14)

657 Kcal 27,4g Prot 20,1g Lip 89g Hc

13

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

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

710 Kcal 30,9g Prot 23,9g Lip 88,2g Hc

18

Garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (3, 14, 1)

618 Kcal 20,3g Prot 26g Lip 71g Hc

19

Espaguetis salteados
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan (1, 7, 14)

710 Kcal 34,1g Prot 29,2g Lip 73,7g Hc

20

Alubias pintas con verduras
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11)

715 Kcal 40,4g Prot 16,6g Lip 111,3g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (14, 1, 3, 4)

693 Kcal 22,6g Prot 30,1g Lip 79,5g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

782 Kcal 39,7g Prot 29,6g Lip 84g Hc

25

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

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

26

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

646 Kcal 27,7g Prot 19,5g Lip 82,5g Hc

27

Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento)
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (1, 3, 6, 10, 11)

651 Kcal 19,5g Prot 23,4g Lip 85,9g Hc



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

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

A: ALÉGENOS
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. 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 alégenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alégenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, S.A.U. info@algadidom.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo  Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta  Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Coditos con salsa aurora (135g de pasta cocida = 3 Rac) Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada (1 Rac)	Alubias blancas guisadas (110g de alubias cocidas = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (1.5 Rac) Pan integral 10 g = 0,5 Rac	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) (95 g de arroz cocido = 2,5 Rac) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada (1 Rac) 10 g de pan (0,5 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	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) Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral (20 g de arroz integral = 0.5 Rac) Fruta de temporada (1 Rac) Pan integral 20g = 1 Rac
9	10	11	12	13
Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata (170 g de tortilla de patata = 2 Rac) Ensalada de lechuga Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (125g de lentejas cocidas = 2,5 Rac) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor (1.5 Rac)	Sopa de ave con fideos integrales ECO (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado (45 g de patatas fritas = 1.5 RAC) Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20g = 1 Rac	Arroz con salsa de tomate (80 g de arroz blanco cocido = 2 Rac) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20 g (1 Rac)	Crema de guisantes (90 g de patata cocida + 40 g guisantes + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada (1.5 Rac) Pan integral 20 g (1 Rac)
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas con zanahoria (125 g de judías verdes cocidas = 0,5 Rac) Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera (60 g de patatas fritas = 2 RAC) Fruta de temporada (0.5 Rac) Pan 20 g (1 Rac)	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) (95 g de arroz blanco cocido = 2,5 Rac) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor (1.5 Rac)	Potaje de garbanzos con espinacas ECO (110g de garbanzos cocidos = 2 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada (1 Rac) Pan 20 g (1 Rac)	Espaguetis con tomate (135g de pasta cocida = 3 Rac) Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada (1 Rac)	Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) (110 g de alubias cocidas = 2 Rac) Merluza en salsa verde Salteado campestre de verduras Fruta de temporada (1 Rac) Pan integral 20 g (1 Rac)

23	24	25	26	27
<p>Patatas a la riojana (130g de patatas cocidas = 2 Rac)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada (1 Rac)</p> <p>Pan 20 g (1 Rac)</p>	<p>Sopa de cocido (50 g de fideos cocidos escurridos = 1 RAC)</p> <p>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo (82,5 g de garbanzos cocidos = 1,5 RAC)</p> <p>Yogur sabor (1.5 Rac)</p>	<p>Crema de zanahoria ECO con curry (90 g de patata cocida + 45 g zanahoria + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac)</p> <p>Estofado de cerdo en salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas (45 g de patatas = 1.5 RAC)</p> <p>Fruta de temporada (1 Rac)</p>	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (100 de lentejas cocidas = 2 Rac)</p> <p>Merluza en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada (1 Rac)</p> <p>Pan 20 g (1 Rac)</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate (115 g de pasta cocida = 2,5 Rac)</p> <p>Huevos a la flamenca con guisantes (50g guisantes = 0.5 Rac)</p> <p>Fruta de temporada (1 Rac)</p>



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
Coditos al ajillo Limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)		Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4, 14)		Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)	
483 Kcal 12,9g Prot 15,9g Lip 71,2g Hc		613 Kcal 23g Prot 23,9g Lip 80,6g Hc		607 Kcal 26,3g Prot 16,5g Lip 83,8g Hc		708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc		753 Kcal 58g Prot 39,5g Lip 63,6g Hc	
9		10		11		12		13	
Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)		Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)		Sopa de ave con fideos integrales ECO Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14)		Arroz con zanahoria y calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)		Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)	
620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc		799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc		509 Kcal 268,3g Prot 21,3g Lip 47,6g Hc		543 Kcal 25,3g Prot 11,2g Lip 82,8g Hc		700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc	
16		17		18		19		20	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1)		Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11)		Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)		Espaguetis al ajillo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas al vapor Fruta de temporada Pan (1, 14)		Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza al perejil Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11)	
490 Kcal 22g Prot 23,7g Lip 43,9g Hc		682 Kcal 27,7g Prot 24,7g Lip 83,1g Hc		644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc		641 Kcal 33,1g Prot 18g Lip 83,6g Hc		747 Kcal 40,4g Prot 19,7g Lip 112,4g Hc	
23		24		25		26		27	
Patatas estofadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)		Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)		Crema de zanahoria ECO con curry Filete de cerdo a la plancha Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1)		Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)		Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Tortilla francesa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 10, 11)	
529 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 66,6g Hc		722 Kcal 47,1g Prot 18,2g Lip 84,1g Hc		473 Kcal 23,2g Prot 17,9g Lip 51,8g Hc		608 Kcal 33,6g Prot 15,9g Lip 75,6g Hc		651 Kcal 19,5g Prot 23,4g Lip 85,9g Hc	



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

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

A: ALÉGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 *Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc	3 Patatas estofadas con verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 513 Kcal 19,6g Prot 17,9g Lip 59,2g Hc	4 Arroz dos delicias (jamón y maíz) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc	5 * Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc	6 Crema de calabacín *Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc
9 Crema de brócoli Lacón al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 668 Kcal 26,2g Prot 27,6g Lip 64,4g Hc	10 Pisto de verduras Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 435 Kcal 25,3g Prot 14,2g Lip 45,2g Hc	11 * Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 648 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 89,5g Hc	13 Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 657 Kcal 26,8g Prot 223,8g Lip 85,3g Hc
16 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc	17 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 601 Kcal 24,2g Prot 13,3g Lip 87,4g Hc	18 Crema de espinacas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 491 Kcal 20,1g Prot 17,9g Lip 54,9g Hc	19 *Espaguetis con salsa de tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc	20 Guiso de patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 565 Kcal 24g Prot 19,2g Lip 62,7g Hc
23 Patatas estofadas con verduras *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 569 Kcal 21,1g Prot 20,8g Lip 65,7g Hc	24 * Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc	25 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc	26 Arroz al horno con champiñón Filetes rusos de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 683 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 90,8g Hc	27 *Macarrones con tomate Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos 663 Kcal 26g Prot 15,6g Lip 93,1g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES

- 2 Coditos con salsa aurora
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

MARTES

- 3 Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

663 Kcal 26g Prot 26,1g Lip 84,8g Hc

MIÉRCOLES

- 4 Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

619 Kcal 24,7g Prot 15,9g Lip 89,8g Hc

JUEVES

- 5 Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

632 Kcal 34,7g Prot 16,7g Lip 78,7g Hc

VIERNES

- 6 Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

769 Kcal 58,5g Prot 39,5g Lip 66,2g Hc

- 9 Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

- 10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

849 Kcal 46,7g Prot 25g Lip 100,7g Hc

- 11 Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

600 Kcal 269,4g Prot 26,3g Lip 57,6g Hc

- 12 Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

- 13 Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

700 Kcal 35,9g Prot 225,2g Lip 92,1g Hc

- 16 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Revuelto de huevo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

550 Kcal 16,3g Prot 26,8g Lip 53,7g Hc

- 17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

738 Kcal 31,1g Prot 26,9g Lip 88,2g Hc

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

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

- 19 Espaguetis con tomate
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

744 Kcal 34,4g Prot 30,9g Lip 77,9g Hc

- 20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 6, 10, 11)

752 Kcal 40,8g Prot 19,7g Lip 113,2g Hc

- 23 Patatas estofadas con verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

695 Kcal 22,7g Prot 30,1g Lip 79,9g Hc

- 24 Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

696 Kcal 38,4g Prot 19,1g Lip 84,6g Hc

- 25 Crema de zanahoria ECO con curry
Pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

573 Kcal 28,7g Prot 22g Lip 62,8g Hc

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

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

- 27 Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 10, 11)

703 Kcal 24g Prot 30,7g Lip 78,7g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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, SAL, info@algadi.com 91547 46 46 / Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



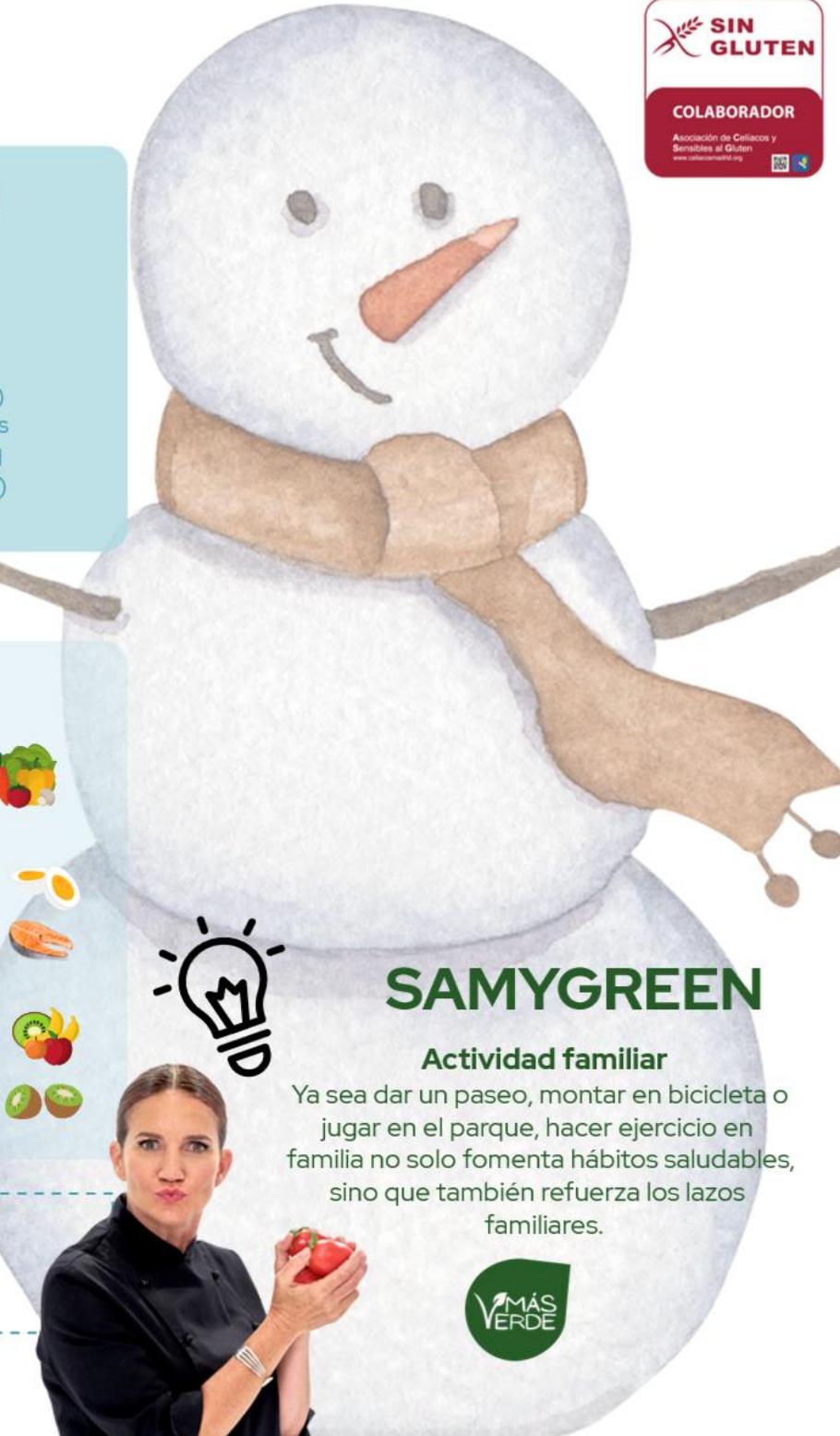
MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
Coditos con salsa aurora Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14)		Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)		Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4, 14)		Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)	
767 Kcal 22,6g Prot 24,7g Lip 106,6g Hc		777 Kcal 27,8g Prot 33,2g Lip 90,8g Hc		679 Kcal 23,6g Prot 19,1g Lip 94,3g Hc		744 Kcal 34,1g Prot 26,8g Lip 82,9g Hc		792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc	
9		10		11		12		13	
Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 3, 14)		Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)		Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)		Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)		Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	
751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc		710 Kcal 39,7g Prot 23,8g Lip 70,9g Hc		745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc		704 Kcal 25,5g Prot 20,7g Lip 96,6g Hc		686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc	
16		17		18		19		20	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)		Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)		Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)		Espaguetis con tomate y chorizo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14)		Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza en salsa verde Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)	
639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc		761 Kcal 28,9g Prot 26,4g Lip 93g Hc		670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc		702 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 84,3g Hc		613 Kcal 33,8g Prot 18,5g Lip 83,3g Hc	
23		24		25		26		27	
Patatas a la riojana Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4)		Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)		Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)		Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Albóndigas de merluza a la cazuela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4, 12)		Macarrones integrales con salsa de tomate Huevos a la flamenca con guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3)	
741 Kcal 22g Prot 37,5g Lip 71,3g Hc		805 Kcal 37,5g Prot 29,1g Lip 88,8g Hc		631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc		645 Kcal 24,2g Prot 21,8g Lip 75,7g Hc		851 Kcal 22,4g Prot 30,2g Lip 109,3g Hc	



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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. 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 / Oficinas, 23, 4^a planta 28006 Madrid



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

3

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

720 Kcal 36g Prot 28,2g Lip 78,7g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc

5

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

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

Crema de calabacín
*Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (7, 14)

773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 7)

667 Kcal 39,6g Prot 19,9g Lip 70,3g Hc

11

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

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

648 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 89,5g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 7)

679 Kcal 27,4g Prot 18,6g Lip 91,6g Hc

18

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

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

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (6, 7, 14)

613 Kcal 27g Prot 20,5g Lip 73g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Hamburguesa de ternera en salsa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

633 Kcal 36g Prot 20,9g Lip 80,8g Hc

23

Patatas a la riojana
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (6, 7, 14)

652 Kcal 24,3g Prot 28,8g Lip 65,8g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 7)

661 Kcal 31,3g Prot 15,8g Lip 87g Hc

25

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

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

26

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

674 Kcal 34g Prot 23,9g Lip 69,5g Hc

27

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

686 Kcal 26,5g Prot 17,5g Lip 94g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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@algadidom.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES

*Espirales con salsa de tomate
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

750 Kcal 10,5g Prot 15g Lip 137,9g Hc

MARTES

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

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

MIÉRCOLES

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
* Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

586 Kcal 21,7g Prot 12,4g Lip 87,5g Hc

JUEVES

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

556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc

VIERNES

Crema de calabacín
* Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

2
3
4
5
6
9
10
11
12
13
16
17
18
19
20
23
24
25
26
27

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

646 Kcal 15,6g Prot 26,7g Lip 66,7g Hc

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

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

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

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

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

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 26,8g Prot 223,8g Lip 85,3g Hc

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

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

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

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

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

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

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

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

551 Kcal 21,2g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc

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

585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

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

567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

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

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

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

607 Kcal 23,3g Prot 15,3g Lip 86,3g Hc

*Macarrones con tomate
Huevos a la jardinera con verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

639 Kcal 16,2g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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@algadidom.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos



SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo

POSTRES Fruta
 Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



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.



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

750 Kcal 10,5g Prot 15g Lip 137,9g Hc

3

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

637 Kcal 20,8g Prot 23,4g Lip 85,4g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y
guisante)
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 4, 14)

619 Kcal 22,6g Prot 15,9g Lip 87,2g Hc

5

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

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

Crema de calabacín
*Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

646 Kcal 15,6g Prot 26,7g Lip 66,7g Hc

10

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

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

11

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

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

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

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 21g Prot 28,3g Lip 58,4g Hc

17

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

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

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

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

19

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

612 Kcal 33,2g Prot 18,5g Lip 84g Hc

23

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

585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

24

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

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

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

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

26

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

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

27

*Macarrones con tomate
Huevos a la flamenca con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

758 Kcal 17,3g Prot 29,3g Lip 95,2g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
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. 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@algadidom.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES
2

*Espirales con salsa de tomate
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4,14)

750 Kcal 10,5g Prot 15g Lip 137,9g Hc

MARTES
3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6,7,14,3)

777 Kcal 27,8g Prot 33,2g Lip 90,8g Hc

MIÉRCOLES
4

Arroz tres delicias (huevo,jamón y
guisante)
* Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,6,4,14)

619 Kcal 22,6g Prot 15,9g Lip 87,2g Hc

JUEVES
5

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

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

VIERNES
6

Crema de calabacín
*Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7,3,14)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,4,7)

710 Kcal 39,7g Prot 23,8g Lip 70,9g Hc

11

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

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

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

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4,14,7)

761 Kcal 28,9g Prot 26,4g Lip 93g Hc

18

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

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

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6,7,14)

613 Kcal 27g Prot 20,5g Lip 73g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y
pimiento)
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,4)

612 Kcal 33,2g Prot 18,5g Lip 84g Hc

23

Patatas a la riojana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6,7,14,4)

668 Kcal 23,9g Prot 30,8g Lip 65,8g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,7)

661 Kcal 31,3g Prot 15,8g Lip 87g Hc

25

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

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

26

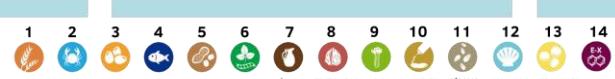
Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,4)

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

27

*Macarrones con tomate
Huevos a la flamenca con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

758 Kcal 17,3g Prot 29,3g Lip 95,2g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
*Espirales con salsa de tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)		Patatas estofadas con verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)		Arroz dos delicias (jamón y maíz) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)		* Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)	
899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc		563 Kcal 22,5g Prot 20,1g Lip 63,3g Hc		646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc		556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc		792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc	
9		10		11		12		13	
Brócoli gratinado con queso Lacón al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)		Pisto de verduras Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)		* Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)		Arroz con salsa de tomate * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)		Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	
773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc		528 Kcal 28,4g Prot 20,3g Lip 50g Hc		655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc		700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc		657 Kcal 26,8g Prot 223,8g Lip 85,3g Hc	
16		17		18		19		20	
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)		Arroz con verduras Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7)		Crema de espinacas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)		*Espaguetis con salsa de tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)		Guiso de patatas con verduras *Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)	
633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc		733 Kcal 28,7g Prot 23,4g Lip 92,9g Hc		491 Kcal 20,1g Prot 17,9g Lip 54,9g Hc		600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc		551 Kcal 21,2g Prot 17,7g Lip 65,6g Hc	
23		24		25		26		27	
Patatas estofadas con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)		* Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)		Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)		Arroz al horno con champiñón Merluza a la cazuela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)		*Macarrones con tomate Pollo en salsa Calabacín salteado Fruta de temporada Pan sin alérgenos	
585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc		617 Kcal 39,3g Prot 18,5g Lip 62,8g Hc		631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc		607 Kcal 23,3g Prot 15,3g Lip 86,3g Hc		663 Kcal 26g Prot 15,6g Lip 93,1g Hc	



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

3

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

720 Kcal 36g Prot 28,2g Lip 78,7g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

646 Kcal 22,7g Prot 15,5g Lip 94,6g Hc

5

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

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

710 Kcal 39,7g Prot 23,8g Lip 70,9g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

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

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

761 Kcal 28,9g Prot 26,4g Lip 93g Hc

18

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

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

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

613 Kcal 27g Prot 20,5g Lip 73g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

613 Kcal 33,8g Prot 18,5g Lip 83,3g Hc

23

Patatas a la riojana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

668 Kcal 23,9g Prot 30,8g Lip 65,8g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

661 Kcal 31,3g Prot 15,8g Lip 87g Hc

25

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

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

26

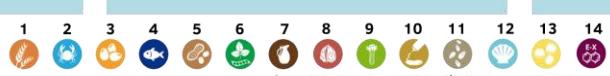
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

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

27

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

686 Kcal 26,5g Prot 17,5g Lip 94g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro




LUNES

*Espirales con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

MARTES

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

580 Kcal 29g Prot 18,4g Lip 73,3g Hc

MIÉRCOLES

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc

JUEVES

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

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

VIERNES

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,1)

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,1)

Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

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

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14,1)

822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

580 Kcal 29g Prot 18,4g Lip 73,3g Hc

657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (1,14)

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras
(zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

668 Kcal 26,2g Prot 27,6g Lip 64,4g Hc

617 Kcal 36,6g Prot 17,6g Lip 66,2g Hc

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

648 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 89,5g Hc

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

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

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Hamburguesa de ternera en salsa
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

616 Kcal 21g Prot 28,3g Lip 58,4g Hc

629 Kcal 24,4g Prot 16,4g Lip 87,4g Hc

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

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

633 Kcal 36g Prot 20,9g Lip 80,8g Hc

Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14)

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

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

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

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

569 Kcal 21,1g Prot 20,8g Lip 65,7g Hc

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

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

674 Kcal 34g Prot 23,9g Lip 69,5g Hc

686 Kcal 26,5g Prot 17,5g Lip 94g Hc



A: ALÉRGENOS
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. 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@algadilcom 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES  Fruta Leche	 Lácteo o Fruta Fruta



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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

