

## 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 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

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)  
Rapollo 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  
Jamonicitos 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)  
Rapollo 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MADO1609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

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

3

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)  
Rapollo 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)  
Rapollo 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MAD01609) R.N. (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

**\*Espirales con salsa de tomate**  
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  
Rollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc

6

**Crema de calabacín**  
Jamonicos 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 22,8g 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  
Rollo 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

**A: ALÉRGICOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

\*Espirales con salsa de tomate  
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

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)  
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  
Pollo cocido  
Rollo 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  
Dorado a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

528 Kcal 28,4g Prot 20,3g Lip 50g 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 romana casero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14)

704 Kcal 25,5g Prot 20,7g Lip 96,6g 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 22,8g 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  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

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

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  
Pollo cocido  
Rollo 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  
Albóndigas de merluza a la cazuela  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 12, 14)

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

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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MADO1609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos con salsa aurora  
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

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)  
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

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  
Jamonicos 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

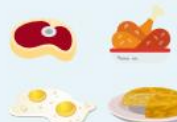


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

\*Espirales con salsa de tomate  
Hamburguesa de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

840 Kcal 22,1g Prot 21,1g Lip 134,5g Hc

3

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

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 fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Rapollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

694 Kcal 40,9g Prot 15,6g Lip 85,1g Hc

6

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

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

11

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

634 Kcal 26,8g Prot 27,1g Lip 62g 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 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)  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

629 Kcal 24,4g Prot 16,4g Lip 87,4g 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)  
Filete de pavo al limón  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

577 Kcal 32g Prot 15,6g Lip 82,3g 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 fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Rapollo y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

706 Kcal 41,4g Prot 15,7g Lip 86,8g 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)  
\*Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

590 Kcal 30,4g Prot 15,7g Lip 68,9g 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos con 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

3

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 fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Rollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g 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 de pollo en salsa  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

608 Kcal 268,7g Prot 27,4g Lip 57,2g 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 fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Rollo y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

719 Kcal 46,9g Prot 18,1g Lip 84,1g 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MAD01609) R.N. (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos con salsa aurora  
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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MADO01609) R.N. (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<b>Coditos con salsa aurora</b> (135g de pasta cocida = 3 Rac) <b>Filete de limanda al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas</b> <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b>	<b>Alubias blancas guisadas</b> (110g de alubias cocidas = 2 Rac) <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor (1.5 Rac)</b> <b>Pan integral 10 g = 0,5 Rac</b>	<b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b> (95 g de arroz cocido = 2,5 Rac) <b>Merluza en salsa menier</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b> <b>10 g de pan (0,5 Rac)</b>	<b>Sopa de cocido</b> (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) <b>Cocido completo: ternera, pollo, cerdo</b> (82,5 g de garbanzos cocidos = 1,5 RAC) <b>Repollo y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b> <b>Pan 20g = 1 Rac</b>	<b>Crema de calabacín</b> (90 g de patata cocida + 50 g calabacín cocido + 5 g de cebolla cocida = 145 g de crema en total = 1,5 Rac) <b>Jamoncitos de pollo en salsa de verduras</b> <b>Arroz integral</b> (20 g de arroz integral = 0.5 Rac) <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b> <b>Pan integral 20g = 1 Rac</b>
9	10	11	12	13
<b>Brócoli gratinado con queso</b> <b>Tortilla de patata</b> (170 g de tortilla de patata = 2 Rac) <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b> <b>Pan 20g = 1 Rac</b>	<b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b> (125g de lentejas cocidas = 2,5 Rac) <b>Dorado a la vizcaína</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur sabor (1.5 Rac)</b>	<b>Sopa de ave con fideos integrales ECO</b> (25 g de fideos cocidos escurridos = 0,5 RAC) <b>Albóndigas mixtas en salsa</b> <b>Patatas dado</b> (45 g de patatas fritas = 1.5 RAC) <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b> <b>Pan 20g = 1 Rac</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b> (80 g de arroz blanco cocido = 2 Rac) <b>Abadejo al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b> <b>Pan 20 g (1 Rac)</b>	<b>Crema de guisantes</b> (90 g de patata cocida + 40 g guisantes + 5 g de cebolla cocida = 1,5 Rac) <b>Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta de temporada (1.5 Rac)</b> <b>Pan integral 20 g (1 Rac)</b>
16	17	18	19	20
<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> (125 g de judías verdes cocidas = 0,5 Rac) <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <b>Patatas panadera</b> (60 g de patatas fritas = 2 RAC) <b>Fruta de temporada (0.5 Rac)</b> <b>Pan 20 g (1 Rac)</b>	<b>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)</b> (95 g de arroz blanco cocido = 2,5 Rac) <b>Salmón en salsa de cítricos</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur sabor (1.5 Rac)</b>	<b>Potaje de garbanzos con espinacas ECO</b> (110g de garbanzos cocidos = 2 Rac) <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b> <b>Pan 20 g (1 Rac)</b>	<b>Espaguetis con tomate</b> (135g de pasta cocida = 3 Rac) <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Ensalada de lechuga y pepino</b> <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b>	<b>Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)</b> (110 g de alubias cocidas = 2 Rac) <b>Merluza en salsa verde</b> <b>Salteado campestre de verduras</b> <b>Fruta de temporada (1 Rac)</b> <b>Pan integral 20 g (1 Rac)</b>

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos al ajillo  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

483 Kcal 12,9g Prot 15,9g Lip 71,2g Hc

3

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

613 Kcal 23g Prot 23,9g Lip 80,6g Hc

4

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

607 Kcal 26,3g Prot 16,5g Lip 83,8g Hc

5

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

708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc

6

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

753 Kcal 58g Prot 39,5g Lip 63,6g 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 / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

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

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

509 Kcal 268,3g Prot 21,3g Lip 47,6g Hc

12

Arroz con zanahoria y calabacín  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(4, 14, 1)

543 Kcal 25,3g Prot 11,2g Lip 82,8g 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 fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

490 Kcal 22g Prot 23,7g Lip 43,9g Hc

17

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)

682 Kcal 27,7g Prot 24,7g Lip 83,1g 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 al ajillo  
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil  
Patatas al vapor  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

641 Kcal 33,1g Prot 18g Lip 83,6g Hc

20

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)

747 Kcal 40,4g Prot 19,7g Lip 112,4g Hc

23

Patatas estofadas con verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

529 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 66,6g Hc

24

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

722 Kcal 47,1g Prot 18,2g Lip 84,1g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry  
Filete de cerdo a la plancha  
Verduras variadas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

473 Kcal 23,2g Prot 17,9g Lip 51,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Merluza al ajillo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

608 Kcal 33,6g Prot 15,9g Lip 75,6g 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

**\*Espirales con salsa de tomate**  
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  
Rapollo 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 22,8g 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  
Rapollo 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  
(14)  
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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MADO1609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

Coditos con salsa aurora  
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 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

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

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

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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

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

767 Kcal 22,6g Prot 24,7g Lip 106,6g Hc

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

4

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)

679 Kcal 23,6g Prot 19,1g Lip 94,3g Hc

5

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)

744 Kcal 34,1g Prot 26,8g Lip 82,9g 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

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 romana casero  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 4, 14)

704 Kcal 25,5g Prot 20,7g Lip 96,6g 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  
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)

702 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 84,3g 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  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

741 Kcal 22g Prot 37,5g Lip 71,3g Hc

24

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)

805 Kcal 37,5g Prot 29,1g Lip 88,8g 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)  
Albóndigas de merluza a la cazuela  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 4, 12)

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

27

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

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. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MADO0609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

**\*Espirales con salsa de tomate**  
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)  
Rapollo 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)  
Rapollo 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

**\*Espirales con salsa de tomate**  
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

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

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

4

**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

5

**\*Sopa de ave**  
Pollo cocido  
Rapollo 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**  
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

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

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

11

**\* 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 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 22,8g 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**  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
( 4 , 14 )

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

18

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

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

19

**\*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**  
**\*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

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**  
Pollo cocido  
Rapollo 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**  
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

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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

**A: ALÉRGICOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

\*Espirales con salsa de tomate  
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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / H.C Col.(CYL00366) / I.B Col.(MADO1609) R.N (T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro

## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

\*Espirales con salsa de tomate  
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 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

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

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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MADO1609) R.N.(T.S.)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

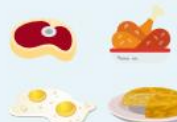


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.  
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.  
Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

\*Espirales con salsa de tomate  
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

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

563 Kcal 22,5g Prot 20,1g Lip 63,3g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

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

5

\*Sopa de ave  
Pollo cocido  
Rollo 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  
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

Pisto de verduras  
Dorado a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

528 Kcal 28,4g Prot 20,3g Lip 50g 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 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 22,8g 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  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

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

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  
Pollo cocido  
Rollo 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  
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

27

\*Macarrones con tomate  
Pollo en salsa  
Calabacín saltado  
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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

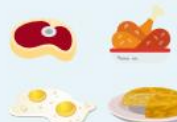


### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

\*Espirales con salsa de tomate  
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)  
Rapollo 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)  
Rapollo 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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MADO1609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

**\*Espirales con salsa de tomate**  
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 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

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  
Jamonicitos 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)  
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
617 Kcal 36,6g Prot 17,6g Lip 66,2g 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  
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 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)  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
629 Kcal 24,4g Prot 16,4g Lip 87,4g 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)  
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 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 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)  
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.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)  
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.  
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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

