

algadi

we care



VIAJAMOS POR LA GASTRONOMÍA DE

USA

15 DE ENERO DE 2025

ENSALADA CÉSAR CON PICATOSTES

**BURGUER GRILL
CON BACON CRUJIENTE
CHEESE FRIES**

BROWNIE



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
 (1, 4, 14, 3, 6)

789 Kcal 21,2g Prot 26,5g Lip 89g Hc

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan
 (14, 6, 7, 1, 3)

572 Kcal 13,1g Prot 11,9g Lip 92,5g

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

657 Kcal 35,2g Prot 25,4g Lip 59,8g

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
 (14, 1, 3, 6)

611 Kcal 24,6g Prot 18,3g Lip 80,4g

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
 (14, 4, 1, 3, 6)

616 Kcal 31,3g Prot 9,2g Lip 64,7g Hc

Ensalada César
Burger Grill con Bacon crujiente
Cheese fries
Brownie
 (1, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 8)

858 Kcal 38,1g Prot 44,6g Lip 70,4g

Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
 (4, 14, 1, 3, 6)

578 Kcal 57,6g Prot 15,6g Lip 48,6g

Macarrones con salsa de tomate
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
 (1, 3, 6, 7, 14)

700 Kcal 25,4g Prot 28,4g Lip 79,6g

Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan
 (14, 3, 1, 6)

629 Kcal 20,4g Prot 20,7g Lip 62,3g

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

682 Kcal 34,1g Prot 23,8g Lip 77,4g

Arroz a la milanesa
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
 (14, 1, 3, 6, 7)

605 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo al ajillo
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
 (14, 1, 3, 6)

766 Kcal 57,6g Prot 37g Lip 57,3g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral
 (14, 4, 7, 1, 3)

673 Kcal 36,6g Prot 13g Lip 77,9g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
 (3, 14, 1, 6)

714 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 90,1g

Garbanzos guisados con chorizo
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
 (6, 7, 14, 1, 3, 4)

676 Kcal 40,4g Prot 24,6g Lip 66,6g

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
 (1, 3, 6, 14)

687 Kcal 30g Prot 20,3g Lip 90g Hc

Espirales carbonara
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
 (1, 6, 7, 4, 14, 3)

668 Kcal 32,6g Prot 16,3g Lip 69,1g

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
San Jacobo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
 (14, 1, 6, 7, 3)

656 Kcal 16,2g Prot 22,8g Lip 71,9g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha Vallejo-Nágera



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc

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

597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g Hc

Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera
completa
Cheese fries
Natillas de chocolate
(14, 7)

853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g

Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

*Macarrones con tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g

Judías verdes con salsa casera de
tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

644 Kcal 17,6g Prot 20g Lip 71g Hc

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

562 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 83,2g

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

Garbanzos con verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

645 Kcal 34,1g Prot 18,9g Lip 81,2g

Sopa de ave
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 29,3g Prot 19,3g Lip 56,1g

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g

Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366

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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha Vallejo-Nágera



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Coditos salteados con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

707 Kcal 27,6g Prot 9,8g Lip 69,5g Hc

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

374 Kcal 8,1g Prot 11g Lip 51,3g Hc

Sopa de fideos con garbanzos
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1, 3, 14)

709 Kcal 36,3g Prot 31,4g Lip 66g Hc

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

590 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip 76,5g

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 3, 6)

595 Kcal 30,6g Prot 9,1g Lip 60,8g Hc

Ensalada César
Hamburguesa de ternera casera completa
Natillas de chocolate
(1, 3, 6, 7, 10)

803 Kcal 29,3g Prot 27g Lip 105,6g

Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

578 Kcal 57,6g Prot 15,6g Lip 48,6g

Macarrones salteados con orégano
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

556 Kcal 17,9g Prot 13,8g Lip 68,9g

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

573 Kcal 17,3g Prot 22,1g Lip 49,6g

Sopa de fideos con garbanzos
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 14, 6)

766 Kcal 36,6g Prot 31,5g Lip 78,9g

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

550 Kcal 23,8g Prot 15,2g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

735 Kcal 56,6g Prot 37,1g Lip

Lentejas estofadas
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 4, 1, 3)

467 Kcal 31,5g Prot 11,8g Lip 49,3g

Arroz con verduras
Huevo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

590 Kcal 21,7g Prot 20,8g Lip 75,1g

Garbanzos con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 3, 6)

465 Kcal 33,4g Prot 11,1g Lip 54,8g

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 14)

532 Kcal 25,7g Prot 15,6g Lip 65g Hc

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

594 Kcal 29,7g Prot 12g Lip 63,3g Hc

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

421 Kcal 16,3g Prot 10,5g Lip 48,7g

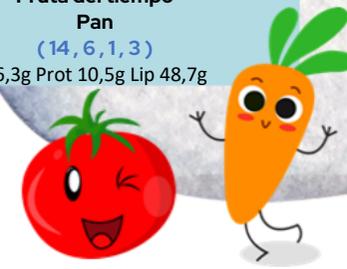


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral .

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados , Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / P.P Col. MAD00398/ H.C Col. CYL00366

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha Vallejo-Nágera



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Espirales con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

378 Kcal 23,3g Prot 7g Lip 50,5g Hc

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc

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

597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g Hc

Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

Alubias blancas con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

573 Kcal 29g Prot 9,2g Lip 80,3g Hc

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera
completa
Cheese fries
Brownie
(14, 7, 1, 3, 6, 8)

866 Kcal 31,9g Prot 29,3g Lip 109,5g

Patatas estofadas con verduras
frescas
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

603 Kcal 51,6g Prot 14,8g Lip 62,7g

*Macarrones con tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g

Judías verdes con salsa casera de
tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

644 Kcal 17,6g Prot 20g Lip 71g Hc

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

562 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 83,2g

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Cinta de lomo con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

737 Kcal 37g Prot 20,4g Lip 83,9g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

Garbanzos con verduras
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

698 Kcal 33,7g Prot 24,6g Lip 83,5g

Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

534 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 70,9g

Espirales con champiñón
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

363 Kcal 18,1g Prot 8,8g Lip 49,9g Hc

Crema de verduras (calabacín,acelga y
zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral .

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados , Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / P.P Col. MAD00398/ H.C Col. CYL00366

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha Vallejo-Nágera



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Espirales con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

378 Kcal 23,3g Prot 7g Lip 50,5g Hc

Crema de zanahoria
Lacón a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

657 Kcal 25,4g Prot 24,3g Lip 75,8g

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

619 Kcal 29,5g Prot 28,4g Lip 48,6g

Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

Sopa de ave
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

397 Kcal 24,7g Prot 9,6g Lip 47,9g Hc

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera completa
Cheese fries
Natillas de chocolate
(14, 7)

853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g

Patatas estofadas con verduras frescas
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

603 Kcal 51,6g Prot 14,8g Lip 62,7g

*Macarrones con tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

690 Kcal 14,9g Prot 21,2g Lip 67,5g

Sopa de ave
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 26,5g Prot 26,4g Lip 54,9g

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Pisto de verduras
Cinta de lomo con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

641 Kcal 23,7g Prot 20g Lip 58,1g Hc

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

Guiso de patatas con verduras
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

595 Kcal 25,6g Prot 21,4g Lip 73,4g

Sopa de ave
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

533 Kcal 29,3g Prot 19,3g Lip 56,1g

Espirales con champiñón
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

363 Kcal 18,1g Prot 8,8g Lip 49,9g Hc

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

585 Kcal 22,9g Prot 16,4g Lip 61,3g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366

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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha Vallejo-Nágera



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

		1	2	3	
6	7	8	9	10	
13	14	15	16	17	
20	21	22	23	24	
27	28	29	30	31	

Espirales con tomate
***Merluza a la andaluza**
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (4 , 14)
 526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (14 , 6)
 410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (14)
 545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera completa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
 (14)
 702 Kcal 26,4g Prot 17,7g Lip 105,4g

Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (4 , 14)
 625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

***Macarrones con tomate**
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (3 , 14)
 476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (14)
 618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (14)
 819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (14 , 4)
 616 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 87,8g Hc

Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (1 , 6 , 14)
 534 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 70,9g

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (4 , 14)
 521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
 (14 , 6)
 489 Kcal 15,2g Prot 10,2g Lip 67,3g



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral .



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha Vallejo-Nágera



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc

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

597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g Hc

Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera
completa
Cheese fries
Natillas de chocolate
(14, 7)

853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g

Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

*Macarrones con tomate
Lacón a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

602 Kcal 24,6g Prot 23,8g Lip 69,2g

Judías verdes con salsa casera de
tomate
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

437 Kcal 20,7g Prot 9,3g Lip 60,5g Hc

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

562 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 83,2g

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

703 Kcal 26,4g Prot 18,2g Lip 104,7g

Garbanzos con verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

645 Kcal 34,1g Prot 18,9g Lip 81,2g

Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

534 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 70,9g

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g

Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366

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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha Vallejo-Nágera



MÁS VERDE

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

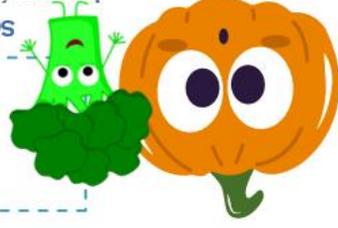
Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.
Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.
Menú supervisado por la Dirección del Centro

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



Samantha
 Vallejo-Nágera



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Coditos con tomate
***Merluza a la andaluza**
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (1, 4, 14)

799 Kcal 23,9g Prot 13,7g Lip 92,2g

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
 Puré de patatas
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14, 6, 7)

619 Kcal 11,3g Prot 11,4g Lip 107,2g

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

764 Kcal 35,3g Prot 25,3g Lip 85,9g

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
 Cinta de lomo al ajillo
 Ensalada de lechuga y manzana
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14)

658 Kcal 22,8g Prot 17,9g Lip 95,1g

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14, 4)

663 Kcal 29,6g Prot 8,8g Lip 79,4g Hc

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera completa
 Cheese fries
 Natillas de chocolate
 (14, 7)

853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g

Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
 Ensalada de lechuga
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (4, 14)

625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

Macarrones con salsa de tomate
Huevo frito con picadillo de chorizo
 Patatas fritas
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (1, 3, 6, 7, 14)

747 Kcal 23,6g Prot 27,9g Lip 94,3g

Judías verdes con salsa casera de tomate
 Tortilla de patata
 Fiambre de pavo
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14, 3)

644 Kcal 17,6g Prot 20g Lip 71g Hc

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

729 Kcal 32,3g Prot 23,4g Lip 92,1g

Arroz con verduras
Lomo salteado
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14)

618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
 Arroz pilaf
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
 Patatas asadas al horno
 Yogur sabor
 Pan sin alérgenos
 (14, 4, 7)

680 Kcal 32,5g Prot 11,7g Lip 87,1g

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
 Patatas fritas
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (3, 14)

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

Garbanzos guisados con chorizo
Abadejo a la andaluza
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (6, 7, 14, 4)

755 Kcal 38,5g Prot 28,4g Lip 82,7g

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
 Patatas dado
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (1, 3, 6, 14)

595 Kcal 23,7g Prot 18,9g Lip 79g Hc

Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
 Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
 Fruta del tiempo
 Pan sin alérgenos
 (1, 4, 14)

662 Kcal 28,6g Prot 11,7g Lip 82g Hc

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Yogur sabor
 Pan sin alérgenos
 (14, 6, 7)

541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc


 Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral.

 Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366

 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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha Vallejo-Nágera



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