



Día de la Legumbre

Lunes, 10 de febrero de 2025

Menú

Lentejas guisadas
Lacón a la plancha
Humus con Pimentón
Macedonia de Frutas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
Lomo de cerdo a la madrileña
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 7, 6)

653 Kcal 29,7g Prot 20,1g Lip 53,8g

4

Alubias blancas guisadas
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

774 Kcal 25,9g Prot 30,4g Lip 87,8g

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

600 Kcal 27g Prot 16,2g Lip 58,2g Hc

6

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

7

Coditos con salsa aurora
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(1, 7, 14, 3)

895 Kcal 62g Prot 41,2g Lip 63,7g Hc

10
DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE

Lentejas de la abuela (chorizo)
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

908 Kcal 45,8g Prot 29,1g Lip 74,4g


11

Arroz murciano
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

699 Kcal 24,6g Prot 25,8g Lip 90g Hc

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

578 Kcal 35,3g Prot 15,2g Lip 70,1g

13

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

644 Kcal 21,5g Prot 18,7g Lip 55,6g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(14, 6, 7, 1, 3)

737 Kcal 26,1g Prot 31,2g Lip 63,7g

17

Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

674 Kcal 31,3g Prot 12,4g Lip 75,1g

18

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

680 Kcal 18,6g Prot 21,9g Lip

20

Espinacas con bechamel, queso y orégano
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 14, 3, 6)

687 Kcal 38,4g Prot 28,7g Lip

21

Fabada asturiana
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan integral
(6, 7, 1, 4, 3)

766 Kcal 41,3g Prot 19,3g Lip 56,5g

24

Fideuá de verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

667 Kcal 21,8g Prot 17,8g Lip 79,4g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

617 Kcal 55,2g Prot 18,6g Lip 49,7g

26

Lentejas estofadas
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

604 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 63,8g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

701 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip 67,7g

28


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
3

Crema de calabacín
Filete de cerdo a la plancha
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

661 Kcal 27,6g Prot 15,9g Lip 70,2g

4

Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

846 Kcal 49,1g Prot 34,6g Lip 73,1g

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 4, 3, 6)

649 Kcal 28,2g Prot 9,7g Lip 78g Hc

6

Sopa de fideos con garbanzos
Morcillo guisado
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6)

726 Kcal 36,7g Prot 33,5g Lip 66,2g

7

Coditos al ajillo
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 3, 6)

760 Kcal 57,7g Prot 36,1g Lip 54,9g

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

782 Kcal 40,3g Prot 22,8g Lip 63,7g

11

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

654 Kcal 20,6g Prot 13,4g Lip 103,9g

12

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

631 Kcal 38,6g Prot 12,4g Lip 84g Hc

13

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

649 Kcal 37,3g Prot 19,7g Lip 75,1g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

685 Kcal 23,9g Prot 29,4g Lip 64,6g

17

Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

674 Kcal 31,3g Prot 12,4g Lip 75,1g

18

Sopa de fideos con garbanzos
Morcillo guisado
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6)

726 Kcal 36,7g Prot 33,5g Lip 66,2g

19

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

601 Kcal 16g Prot 21,2g Lip 81,8g

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

595 Kcal 32,2g Prot 11,5g Lip 81g

21

Alubias blancas estofadas
Merluza al perejil
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 4, 3)

642 Kcal 32,9g Prot 12,3g Lip 58,3g

24

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

626 Kcal 26,8g Prot 9,8g Lip 74,8g Hc

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

617 Kcal 55,2g Prot 18,6g Lip 49,7g

26

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

639 Kcal 28,4g Prot 21,5g Lip 66,2g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

640 Kcal 27,7g Prot 17,8g Lip 56,4g

28


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
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

4

Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

860 Kcal 46,2g Prot 33,9g Lip 81,9g

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

531 Kcal 20g Prot 8,1g Lip 65,6g Hc

6

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

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

870 Kcal 39,8g Prot 22,7g Lip 86g Hc

11

Arroz murciano
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la andaluzá
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(4, 14)

668 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 86,2g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

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

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

727 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

759 Kcal 33,1g Prot 10,8g Lip 84,8g

24

Fideuá de verduras
*Merluza a la andaluzá
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

Lentejas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

27

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

28


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
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

478 Kcal 19,2g Prot 15g Lip 53,8g Hc

4

Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

860 Kcal 46,2g Prot 33,9g Lip 81,9g

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

563 Kcal 21g Prot 8,2g Lip 72,7g Hc

6

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

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

685 Kcal 52g Prot 39,6g Lip 52,3g Hc

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

890 Kcal 40,5g Prot 22,7g Lip 89,7g

11

Arroz murciano
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

12

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

651 Kcal 34,1g Prot 19,2g Lip 80,8g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

731 Kcal 22,2g Prot 28,9g Lip 79,3g

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

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

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

727 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

707 Kcal 31g Prot 9g Lip 85,7g Hc

24

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

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

Lentejas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

748 Kcal 27,9g Prot 17,8g Lip 82,4g

28


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
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

4

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

571 Kcal 29g Prot 9,3g Lip 81,1g Hc

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

563 Kcal 21g Prot 8,2g Lip 72,7g Hc

6

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

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

870 Kcal 39,8g Prot 22,7g Lip 86g Hc

11

Arroz murciano
Filete de pollo guisado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

675 Kcal 29,5g Prot 13,9g Lip 105,2g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(4, 14)

668 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 86,2g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

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

19

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

634 Kcal 22,8g Prot 15,7g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

759 Kcal 33,1g Prot 10,8g Lip 84,8g

24

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

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

Lentejas estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

653 Kcal 37,2g Prot 14,5g Lip 77,6g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

748 Kcal 27,9g Prot 17,8g Lip 82,4g

28


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
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

478 Kcal 19,2g Prot 15g Lip 53,8g Hc

4

Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

860 Kcal 46,2g Prot 33,9g Lip 81,9g

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

531 Kcal 20g Prot 8,1g Lip 65,6g Hc

6

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

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

685 Kcal 52g Prot 39,6g Lip 52,3g Hc

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

890 Kcal 40,5g Prot 22,7g Lip 89,7g

11

Arroz murciano
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

12

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

651 Kcal 34,1g Prot 19,2g Lip 80,8g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

731 Kcal 22,2g Prot 28,9g Lip 79,3g

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

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

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

727 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

707 Kcal 31g Prot 9g Lip 85,7g Hc

24

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

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

Lentejas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

27

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

28


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
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

4

Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

860 Kcal 46,2g Prot 33,9g Lip 81,9g

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Filete de pollo al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 25g Prot 12,1g Lip 66,9g Hc

6

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

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

870 Kcal 39,8g Prot 22,7g Lip 86g Hc

11

Arroz murciano
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

12

Garbanzos estofados con tomate
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

550 Kcal 26,6g Prot 12,1g Lip 79,7g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

17

*Espaguetis con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

384 Kcal 20,4g Prot 7,6g Lip 52,1g Hc

18

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

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

727 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo al limón
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

653 Kcal 32,8g Prot 11,2g Lip 83,2g

24

Fideuá de verduras
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

455 Kcal 18,7g Prot 14,4g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

Lentejas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

748 Kcal 27,9g Prot 17,8g Lip 82,4g

28


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
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

4

Arroz con champiñones
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

860 Kcal 39,4g Prot 33,9g Lip 96g Hc

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Filete de pollo al limón
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 25g Prot 12,1g Lip 66,9g Hc

6

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

591 Kcal 27,9g Prot 26,6g Lip 54,4g

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g

10

Pisto de verduras
Lacón a la plancha
Puré de patatas casero
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 24,8g Prot 21,4g Lip 60,8g

11

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

743 Kcal 21,9g Prot 25,4g Lip 103,7g

12

Espirales con tomate
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

391 Kcal 16,3g Prot 7,9g Lip 58g Hc

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

518 Kcal 21g Prot 10,3g Lip 60,3g Hc

17

*Espaguetis con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

384 Kcal 20,4g Prot 7,6g Lip 52,1g Hc

18

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

591 Kcal 27,9g Prot 26,6g Lip 54,4g

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

727 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Guiso de patatas con verduras
Filete de pavo al limón
Zanahoria asada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

502 Kcal 22g Prot 9,6g Lip 68,9g Hc

24

Fideuá de verduras
*Cinta de lomo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

455 Kcal 18,7g Prot 14,4g Lip 58,5g

25

Verduras variadas rehogadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

720 Kcal 52,9g Prot 17,9g Lip 63,3g

26

Patatas estofadas con verduras frescas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

506 Kcal 16,5g Prot 15,8g Lip 68,7g

27

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

28


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
3

Crema de calabacín
Lomo de cerdo a la madrileña
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 7)

700 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 68,5g

4

Alubias blancas guisadas
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

971 Kcal 50,5g Prot 43,5g Lip 83,4g

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

646 Kcal 25,2g Prot 15,8g Lip 72,9g

6

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

712 Kcal 33,1g Prot 23,5g Lip 86,8g

7

Coditos con salsa aurora
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

1002 Kcal 62,1g Prot 41g Lip 89,8g

10

Lentejas de la abuela (chorizo)
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

955 Kcal 44g Prot 28,7g Lip 89,1g Hc

11

Arroz murciano
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(4, 14)

668 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 86,2g

13

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

691 Kcal 19,7g Prot 18,2g Lip 70,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

17

Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

721 Kcal 29,5g Prot 12g Lip 89,8g Hc

18

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

712 Kcal 33,1g Prot 23,5g Lip 86,8g

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

727 Kcal 16,9g Prot 21,5g Lip

20

Espinacas con bechamel, queso y orégano
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

734 Kcal 36,6g Prot 28,2g Lip

21

Fabada asturiana
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(6, 7, 1, 4)

873 Kcal 41,4g Prot 19,1g Lip 82,6g

24

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

699 Kcal 23,9g Prot 12,2g Lip 91,4g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

Lentejas estofadas
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6, 7)

651 Kcal 30,2g Prot 15,2g Lip 78,5g

27

Crema de zanahoria
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

28


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