

JORNADA DE

Primavera y Bosques

Jueves, 20 de Marzo de 2025

Sopa de ave con fideos
Fajitas de pollo y verduras
Patatas fritas
Gelatina de fresa

algadi | educa



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

4

729 Kcal 25,1g Prot 32,5g Lip 78,1g

5

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

6

Coditos a la carbonara
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)

7

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral
(14, 4, 7, 1, 3)

10

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

11

721 Kcal 31g Prot 10,1g Lip 84,9g Hc

12

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

13

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

14

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 3, 6)

17

Espaguetis pomodoro
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 3, 6)

18

628 Kcal 22,7g Prot 21,6g Lip 97,6g

19

Patatas a la riojana
Lasaña de carne
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

20

DIA DE LA PRIMAVERA Y LOS BOSQUES
Sopa de ave con fideos
Fajita de pollo y verduras
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 7, 14, 6)

21

Crema de guisantes
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(14, 7, 1, 3)

24

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

25

750 Kcal 52,5g Prot 31,4g Lip 55,6g

26

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

27

Espirales con salsa de tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

28

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(3, 14, 7, 1, 6)

31

Guiso de patatas con rape
Escalope de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

690 Kcal 34,6g Prot 20,9g Lip 85,6g



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 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 azúcar
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

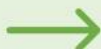
SUGERENCIAS DE CENA

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

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

*Espirales al ajillo
Albóndigas de ternera caseras en salsa
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

552 Kcal 21,4g Prot 21,9g Lip 54,3g

691 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 80g Hc

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

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

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

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

504 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 61,8g

814 Kcal 30,7g Prot 12,8g Lip 100,5g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

742 Kcal 27,8g Prot 14,2g Lip 78,9g

644 Kcal 39,4g Prot 10,4g Lip 76,6g

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

Patatas estofadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de guisantes
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

471 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 57,6g

654 Kcal 26g Prot 24,1g Lip 91,2g Hc

506 Kcal 21,5g Prot 14,9g Lip 68,7g

501 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 62,6g Hc

453 Kcal 8,1g Prot 11,4g Lip 61,1g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

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

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

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

802 Kcal 24,1g Prot 27,2g Lip 102,2g

Guiso de patatas con rape
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

556 Kcal 25g Prot 15,2g Lip 77g 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 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 azúcar
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

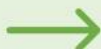
SUGERENCIAS DE CENA

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

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 14, 3)

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

Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

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

Crema de calabacín
Estofado de cerdo con verduras
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1, 3, 6)

Espaguetis con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
(1, 14)

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

Patatas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(6, 14, 1, 3)

Sopa de ave con fideos
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

Crema de guisantes
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(4, 14, 1, 3)

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la plancha
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

Espirales con aceite de oliva y orégano
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

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

Guiso de patatas con rape
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

612 Kcal 31,2g Prot 16,5g Lip 79,4g

600 Kcal 21,9g Prot 29,1g Lip 56,4g

553 Kcal 21,8g Prot 24,1g Lip 58,6g

591 Kcal 20,6g Prot 12,5g Lip 74,7g

599 Kcal 36,4g Prot 14,4g Lip 67,7g

595 Kcal 19,6g Prot 22,3g Lip 72,7g

660 Kcal 29g Prot 9,7g Lip 73,6g Hc

650 Kcal 44,5g Prot 19,7g Lip 69,6g

622 Kcal 28,3g Prot 14,4g Lip 49,1g

558 Kcal 39,1g Prot 9,1g Lip 66g Hc

544 Kcal 26,8g Prot 16,3g Lip 64,5g

598 Kcal 26,6g Prot 25g Lip 78,8g Hc

600 Kcal 28g Prot 16,3g Lip 79,9g Hc

450 Kcal 30,9g Prot 14,4g Lip 44,6g Hc

522 Kcal 23,5g Prot 9,2g Lip 49,4g Hc

551 Kcal 28,9g Prot 11,6g Lip 71,9g

636 Kcal 52,9g Prot 20,2g Lip 51,2g

693 Kcal 45,9g Prot 18g Lip 80,8g

658 Kcal 33g Prot 17,4g Lip 88,4g

560 Kcal 17,5g Prot 14,6g Lip 82,4g



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 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 azúcar
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

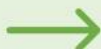
SUGERENCIAS DE CENA

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

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

*Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)
560 Kcal 14g Prot 19,4g Lip 68,7g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
652 Kcal 34,8g Prot 12,9g Lip 84,1g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
504 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 61,8g

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)
814 Kcal 30,7g Prot 12,8g Lip 100,5g

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
736 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 76g Hc

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
605 Kcal 37,3g Prot 8,6g Lip 80,7g Hc

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
471 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 57,6g

Alubias pintas con arroz integral
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
578 Kcal 25,8g Prot 16,8g Lip 86,1g

Patatas estofadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
506 Kcal 21,5g Prot 14,9g Lip 68,7g

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
497 Kcal 29,2g Prot 13,7g Lip 60,4g Hc

Crema de guisantes
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
414 Kcal 6g Prot 9,6g Lip 65,1g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

Espirales con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
763 Kcal 22,1g Prot 25,4g Lip 106,3g

Guiso de patatas con rape
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
541 Kcal 24,6g Prot 15,2g Lip 73,7g



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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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

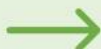
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



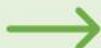
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Potaje de garbanzos y espinacas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

*Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

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

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Patatas estofadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de guisantes
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

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

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

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

Guiso de patatas con rape
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

556 Kcal 25g Prot 15,2g Lip 77g Hc

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

622 Kcal 30,2g Prot 18,1g Lip 80,7g

560 Kcal 14g Prot 19,4g Lip 68,7g Hc

691 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 80g Hc

589 Kcal 26,3g Prot 21,8g Lip 68,7g

814 Kcal 30,7g Prot 12,8g Lip 100,5g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

736 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 76g Hc

644 Kcal 39,4g Prot 10,4g Lip 76,6g

471 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 57,6g

522 Kcal 29g Prot 9,9g Lip 86,4g Hc

506 Kcal 21,5g Prot 14,9g Lip 68,7g

501 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 62,6g Hc

453 Kcal 8,1g Prot 11,4g Lip 61,1g Hc

598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

845 Kcal 52,2g Prot 31,3g Lip 79,2g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

705 Kcal 24,8g Prot 13,7g Lip 105,9g



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 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 azúcar
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

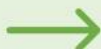
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



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

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

*Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

560 Kcal 14g Prot 19,4g Lip 68,7g Hc

663 Kcal 34,4g Prot 13,8g Lip 79,2g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 7)

Arroz con pollo y verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

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

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

Lentejas estofadas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

546 Kcal 14,2g Prot 25,1g Lip 62,4g

699 Kcal 30,8g Prot 15,1g Lip 98,7g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

736 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 76g Hc

633 Kcal 34,5g Prot 11g Lip 78,8g Hc

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

Patatas estofadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Sopa de ave
Fajita de pollo y verduras
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

Crema de guisantes
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

471 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 57,6g

654 Kcal 26g Prot 24,1g Lip 91,2g Hc

506 Kcal 21,5g Prot 14,9g Lip 68,7g

535 Kcal 26,8g Prot 13,7g Lip 72,2g Hc

571 Kcal 24,3g Prot 16,5g Lip 62,3g

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

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

Espirales con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

448 Kcal 21,4g Prot 13,4g Lip 56g

802 Kcal 24,1g Prot 27,2g Lip 102,2g

Guiso de patatas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

532 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 76,3g



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 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 azúcar
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

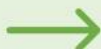
SUGERENCIAS DE CENA

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

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

514 Kcal 26,1g Prot 10,6g Lip 72,6g

Espinacas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

549 Kcal 16,2g Prot 20,7g Lip 69,1g

*Espirales al ajillo
Albóndigas de ternera caseras en salsa
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

552 Kcal 21,4g Prot 21,9g Lip 54,3g

Guiso de patatas con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

510 Kcal 24,6g Prot 13,2g Lip 63,1g

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

560 Kcal 12,7g Prot 20,6g Lip 60,7g

*Arroz con pollo y verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Zanahoria baby
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

671 Kcal 29,1g Prot 14,9g Lip 99,1g

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

515 Kcal 35,7g Prot 12,8g Lip 57,8g

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

742 Kcal 27,8g Prot 14,2g Lip 78,9g

Pisto de verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

524 Kcal 21,1g Prot 10,6g Lip 52,7g

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

463 Kcal 22,2g Prot 13,5g Lip 58,4g

Arroz con verduras
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

723 Kcal 18,3g Prot 23,4g Lip 104,8g

Patatas estofadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

506 Kcal 21,5g Prot 14,9g Lip 68,7g

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

501 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 62,6g

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

589 Kcal 23g Prot 16,4g Lip 62,2g Hc

Patatas estofadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

485 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 65,8g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

Sopa de ave
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

541 Kcal 37,9g Prot 15,5g Lip

Espirales con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

448 Kcal 21,4g Prot 13,4g Lip 56g

Arroz con verduras
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

796 Kcal 24g Prot 27,2g Lip 102,8g

Guiso de patatas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

532 Kcal 21,2g Prot 14,7g Lip 76,3g



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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

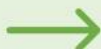
SUGERENCIAS DE CENA

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

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

*Espirales al ajillo
Albóndigas de ternera caseras en salsa
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

552 Kcal 21,4g Prot 21,9g Lip 54,3g

652 Kcal 34,8g Prot 12,9g Lip 84,1g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

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

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

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

504 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 61,8g

814 Kcal 30,7g Prot 12,8g Lip 100,5g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

742 Kcal 27,8g Prot 14,2g Lip 78,9g

605 Kcal 37,3g Prot 8,6g Lip 80,7g Hc

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

Patatas estofadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Sopa de ave
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de guisantes
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

471 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 57,6g

578 Kcal 25,8g Prot 16,8g Lip 86,1g

506 Kcal 21,5g Prot 14,9g Lip 68,7g

497 Kcal 29,2g Prot 13,7g Lip 60,4g Hc

414 Kcal 6g Prot 9,6g Lip 65,1g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

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

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

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

763 Kcal 22,1g Prot 25,4g Lip 106,3g

Guiso de patatas con rape
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

541 Kcal 24,6g Prot 15,2g Lip 73,7g



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 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 azúcar
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

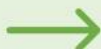
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



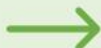
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

Coditos al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 3, 6, 7)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4)

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

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

Espaguetis pomodoro
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1)

Alubias pintas con arroz integral
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

Patatas a la riojana
Cinta de lomo a la plancha
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 14)

Sopa de ave con fideos
Fajita de pollo y verduras
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(1, 3, 7, 14)

Crema de guisantes
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

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

Espirales con salsa de tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Huevo frito
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

Guiso de patatas con rape
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

556 Kcal 25g Prot 15,2g Lip 77g Hc

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

816 Kcal 20,3g Prot 20,4g Lip 101,7g

691 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 80g Hc

546 Kcal 14,2g Prot 25,1g Lip 62,4g

768 Kcal 29,2g Prot 9,6g Lip 99,6g Hc

725 Kcal 33,2g Prot 23,5g Lip 90g Hc

736 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 76g Hc

644 Kcal 39,4g Prot 10,4g Lip 76,6g

676 Kcal 29,6g Prot 16,7g Lip 94,1g

642 Kcal 19,9g Prot 21g Lip 106,3g

477 Kcal 11,9g Prot 13,1g Lip 76,6g

602 Kcal 28g Prot 17g Lip 81,1g Hc

453 Kcal 8,1g Prot 11,4g Lip 61,1g Hc

598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

845 Kcal 52,2g Prot 31,3g Lip 79,2g

725 Kcal 33,2g Prot 23,5g Lip 90g

701 Kcal 30,4g Prot 18,2g Lip

802 Kcal 24,1g Prot 27,2g Lip 102,2g



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
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)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



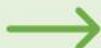
Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

