



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14 ,6 ,7 ,1)

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14 , 3 , 6 , 7 , 1 , 10 , 11)

14 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA

- Espaguetis salteados con ajo y bacon
- Escalope de pollo
- Ensalada de tomate, queso y orégano
- Flan de vainilla
- Pan
- (1, 6, 3, 7, 14)

Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4 ,14)

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

782 Kcal 38,8g Prot 29g Lip 84g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14,3,1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20 Arroz a la milanesa
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6 , 14 , 1 , 3 , 4 , 10 , 11)

21 Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

13 Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g H

- Guiso de patatas con rape
- Hamburguesa mixta en salsa de tomate
- Arroz integral
- Fruta de temporada
- Pan / Pan integral
- (4 , 14 , 1 , 6 , 10 , 11)

26 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3,7,1)

27 Garbanzos guisados
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

28 Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)
673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

29 Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g H

3 Macarrones gratinados con queso
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)



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

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

A: ALÉRGENOS ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



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)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
 Huevo

POSTRES Fruta
 Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo



Pescado o carne

Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
PURÉ de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

13 Judias verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7, 14)

- *Espirales con salsa de tomate
- *Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos

(4 ,14)

Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)
757 Kcal 34,4g Prot 25,1g Lip 86,7g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

795 Kcal 26g Prot 27,6g Lip 90,8g Hc

20 Arroz a la milanesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 14 , 4)

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

696 Kcal 31g Prot 22,7g Lip 80,9g Hc

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

617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc

6 Guiso de patatas con rape
Hamburguesa mixta en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

26 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,7)

27 Garbanzos guisados
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 7 , 14 , 4)

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

29 *Espirales salteados con champiñones
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

- 0 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
- Estofado de cerdo en salsa de verduras
- Ensalada de lechuga y maíz
- Yogur sabor / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos
(14,7)



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alterando con pan integral semanalmente

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12	Arroz hortelano (j.verde, calabacín zanahoria) Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada Pan (14, 6, 7, 1)
13	Judías verdes rehogadas con zanahoria Huevo frito con picadillo de chorizo Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

863 Kcal 26,4g Prot 37,4g Lip 102,2g Hc

13	Judías verdes rehogadas con zanahoria Huevo frito con picadillo de chorizo Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)
14	Espaguetis salteados con ajo y bacon Escalope de pollo Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan (1, 6, 3, 7, 14)

669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

19	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)
20	Arroz a la milanesa Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 1, 10, 11)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20	Arroz a la milanesa Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 1, 10, 11)
21	Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)

695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

26	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan (3, 7, 1)
27	Garbanzos guisados Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 10, 11)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27	Garbanzos guisados Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 10, 11)
28	Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14)

718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

28	Sopa de estrellas Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 14)
29	Espirales rehogados con champiñón Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g Hc

29	Espirales rehogados con champiñón Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)
30	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Estofado de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)

717 Kcal 28,3g Prot 22g Lip 130,4g Hc

30	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Estofado de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)
31	748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g Hc



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

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

A: ALÉGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados.. Dietistas y Nutricionistas: M.L Col(T.S. N°2816) / H.C Col: (CYL00366) / I.B Col: (MAD01609) R.N (T.S)

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre 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 / Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

690 Kcal 21,6g Prot 34,8g Lip 70,4g Hc

13

Crema de zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

649 Kcal 14,3g Prot 23,5g Lip 80g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

8

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

786 Kcal 29g Prot 14,1g Lip 129,2g Hc

9

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

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

19

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

654 Kcal 15,7g Prot 24,1g Lip 74,7g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

496 Kcal 25,6g Prot 16,1g Lip 54,1g Hc

21

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

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

22

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

782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23

*Macarrones con tomate
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

691 Kcal 17,8g Prot 17,6g Lip 103,9g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

637 Kcal 17,4g Prot 18g Lip 93,5g Hc

27

Guiso de patatas con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

509 Kcal 21,3g Prot 17,8g Lip 59,1g Hc

28

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

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

*Espirales salteados con champiñones
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

594 Kcal 18,5g Prot 20,3g Lip 108,8g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
*Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan

14
Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan
(1,14)

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

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

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20 Arroz a la milanesa
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6 , 14 , 4 , 1)

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

13 Alubias blancas estofadas
(pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(4 , 14 , 1)

26 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3,1)

27 Garbanzos con verduras
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14,1,3,4)

636 Kcal 33,5g Prot 23g Lip 68,4g Hc

28 Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
tomate
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 14)

673 Kcal 26,5g Prot 28,2g Lip 75,8g H

29 Espirales rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1,4,14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g H

- Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
- Estofado de cerdo en salsa de verduras
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta de temporada
- Pan
- (14,1)



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

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

A: ALÉRGENOS ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	Arroz hortelano (j.verde, calabacín zanahoria) Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc	13 Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pavo plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 621 Kcal 21,4g Prot 20,2g Lip 74,2g Hc	14 Espaguetis al ajillo *Filete de pollo empanado casero Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan sin alérgenos (7, 14) 721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc	15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc	16 Guiso de patatas con rape Hamburguesa mixta en salsa de tomate Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14) 642 Kcal 27,6g Prot 21,9g Lip 77,7g Hc
19	19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc	20 Arroz a la milanesa *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14, 4) 675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc	21 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc	23 *Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 671 Kcal 25,4g Prot 12,8g Lip 104,1g Hc
26	26 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos 649 Kcal 28,7g Prot 14,2g Lip 93,1g Hc	27 Garbanzos guisados * Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc	28 * Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 14) 709 Kcal 23,8g Prot 27,7g Lip 82,8g Hc	29 *Espirales salteados con champiñones Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 662 Kcal 26,8g Prot 22,2g Lip 82,2g Hc	30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Estofado de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g Hc



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

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

 A: ALÉRGENOS
 ECO: ECOLÓGICO


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 3, 6, 7)

759 Kcal 18,2g Prot 38g Lip 72,8g Hc

14

Espaguetis al ajillo
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de tomate, queso y orégano
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos (1, 7, 14)

751 Kcal 34,9g Prot 23,3g Lip 94,4g Hc

15

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

617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc

16

Guiso de patatas con rape
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (4, 14)

630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 3)

795 Kcal 26g Prot 27,6g Lip 90,8g Hc

20

Arroz a la milanesa
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (6, 14, 1, 3, 4)

800 Kcal 24,4g Prot 30,8g Lip 100g Hc

21

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

744 Kcal 33,1g Prot 26,2g Lip 82,9g Hc

22

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

782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23

Macarrones gratinados con queso
Pastel de pescado con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (1, 7, 3, 4, 14)

773 Kcal 29,2g Prot 22,8g Lip 100,8g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinería de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (3, 7)

632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27

Garbanzos guisados
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4)

779 Kcal 35,6g Prot 33g Lip 74,3g Hc

28

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

699 Kcal 24,6g Prot 27,8g Lip 80,6g Hc

29

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

659 Kcal 30,1g Prot 22,8g Lip 76,1g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos (14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g Hc



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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

