

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz tres delicias
(huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)
653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)
704 Kcal 27,1g Prot 31,4g Lip 81,9g Hc

4

Coditos con salsa de tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)
740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)
819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)
725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorada a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)
799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)
678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)
688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc

18

Garbanzos guisados
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
812 Kcal 36,9g Prot 36,9g Lip 78,7g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)
802 Kcal 43,7g Prot 21,9g Lip 117,3g Hc

23

Patatas a la riojana
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
778 Kcal 25,9g Prot 38,1g Lip 80g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)
732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4, 12)
682 Kcal 28g Prot 22,5g Lip 84,4g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 1, 3, 7, 6, 10, 11)
753 Kcal 27,1g Prot 32,9g Lip 82,8g Hc

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTO SECOS APO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUCCES SULFITOS
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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

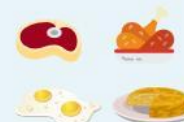


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
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

2

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

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

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)

727 Kcal 24,9g Prot 31g Lip 86,7g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 1, 4, 14)

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

5

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

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

6

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

842 Kcal 59,2g Prot 41,3g Lip 75,1g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 3, 14)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

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

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

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

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

736 Kcal 32,4g Prot 226,2g Lip 92,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)

702 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 84,3g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 7)

663 Kcal 36,8g Prot 20,7g Lip 87,5g Hc

23

Patatas a la riojana
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

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

24

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

756 Kcal 34,5g Prot 26,9g Lip 84,6g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 12)

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

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 7)

901 Kcal 25,4g Prot 32,4g Lip 113,4g 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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S)

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

750 Kcal 10,5g Prot 15g Lip 137,9g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 3)

637 Kcal 20,8g Prot 23,4g Lip 85,4g Hc

4

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

619 Kcal 22,6g Prot 15,9g Lip 87,2g Hc

5

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Rapollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

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

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

646 Kcal 15,6g Prot 26,7g Lip 66,7g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

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

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 29,5g Prot 224g Lip 88,1g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

616 Kcal 21g Prot 28,3g Lip 58,4g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc

19

* Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
* Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

612 Kcal 33,2g Prot 18,5g Lip 84g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
* Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

585 Kcal 20,7g Prot 22,8g Lip 65,7g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

598 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65g Hc

27

* Macarrones con tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)

758 Kcal 17,3g Prot 29,3g Lip 95,2g Hc



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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S)

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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

SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Limanda a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

750 Kcal 10,5g Prot 15g Lip 137,9g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 7 , 14 , 3)

727 Kcal 24,9g Prot 31g Lip 86,7g Hc

4

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

619 Kcal 22,6g Prot 15,9g Lip 87,2g Hc

5

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

Crema de calabacín
* Jamoncitos de pollo en salsa
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

853 Kcal 59g Prot 41,3g Lip 78g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7 , 3 , 14)

751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

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

655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 7)

736 Kcal 32,4g Prot 226,2g Lip 92,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4 , 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 14)

670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 7 , 14)

613 Kcal 27g Prot 20,5g Lip 73g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
* Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4 , 7)

662 Kcal 36,1g Prot 20,7g Lip 88,1g Hc

23

Patatas a la riojana
* Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6 , 7 , 14 , 4)

668 Kcal 23,9g Prot 30,8g Lip 65,8g Hc

24

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

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14 , 4)

598 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65g Hc

27

* Macarrones con tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3 , 7)

808 Kcal 20,2g Prot 31,5g Lip 99,4g 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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S)

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

899 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 151,1g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

671 Kcal 33,1g Prot 26g Lip 74,6g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

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

5

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Rapollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamonicos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

842 Kcal 59,2g Prot 41,3g Lip 75,1g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc

11

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

745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
* Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

700 Kcal 25g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

736 Kcal 32,4g Prot 226,2g Lip 92,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 27,8g Prot 21,1g Lip 67,5g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo s/g
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

613 Kcal 27g Prot 20,5g Lip 73g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 7)

663 Kcal 36,8g Prot 20,7g Lip 87,5g Hc

23

Patatas a la riojana
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

668 Kcal 23,9g Prot 30,8g Lip 65,8g Hc

24

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

611 Kcal 28,3g Prot 13,5g Lip 82,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

598 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65g Hc

27

*Macarrones con tomate
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7)

736 Kcal 29,4g Prot 19,7g Lip 98,1g Hc



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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.T.S)

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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

SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

610 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 80,6g Hc

4

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

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

5

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

622 Kcal 32g Prot 17,3g Lip 78,4g Hc

6

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

766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc

9

Crema de brócoli
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

698 Kcal 40,6g Prot 22,2g Lip 75,5g Hc

11

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

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

598 Kcal 32,7g Prot 224,6g Lip 71g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

654 Kcal 24,9g Prot 28,9g Lip 67,1g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

608 Kcal 32,4g Prot 16,8g Lip 78,6g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

651 Kcal 37,6g Prot 19,2g Lip 92g Hc

23

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

622 Kcal 24,5g Prot 23,4g Lip 74,4g Hc

24

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

633 Kcal 32,4g Prot 17,4g Lip 80,1g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

635 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,7g Hc

27

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

700 Kcal 23,8g Prot 30,6g Lip 78,6g Hc



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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S)

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

2

*Espirales con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
570 Kcal 11,4g Prot 22,8g Lip 71,3g Hc

4

Arroz dos delicias (jamón y maíz)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
657 Kcal 22g Prot 20,8g Lip 86,9g Hc

5

*Sopa de ave
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
556 Kcal 35,8g Prot 16,2g Lip 57g Hc

6

Crema de calabacín
Jamonicos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)
842 Kcal 59,2g Prot 41,3g Lip 75,1g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 3, 14)
751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc

10

Pisto de verduras
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
435 Kcal 25,3g Prot 14,2g Lip 45,2g Hc

11

*Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)
685 Kcal 13,1g Prot 21,1g Lip 103,7g Hc

13

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Verduras variadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
707 Kcal 29,8g Prot 226g Lip 89,4g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc

17

Arroz con verduras
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
601 Kcal 24,2g Prot 13,3g Lip 87,4g Hc

18

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
547 Kcal 11,9g Prot 22,8g Lip 67g Hc

19

*Espaguetis con salsa de tomate
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
600 Kcal 26,2g Prot 13,7g Lip 86,1g Hc

20

Guiso de patatas con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Zanahoria asada
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
624 Kcal 20,5g Prot 28,1g Lip 92g Hc

23

Patatas estofadas con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
521 Kcal 14,2g Prot 21,4g Lip 57,8g Hc

24

*Sopa de ave
Pollo cocido
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

25

Crema de zanahoria ECO
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc

26

Arroz al horno con champiñón
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
683 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 90,8g Hc

27

*Macarrones con tomate
Huevos a la jardinera con verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7)
689 Kcal 19,2g Prot 21,3g Lip 96,8g Hc



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

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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S)

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con salsa aurora
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)
663 Kcal 31,2g Prot 23,5g Lip 80,7g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)
704 Kcal 27,1g Prot 31,4g Lip 81,9g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 1)
664 Kcal 24,9g Prot 24,7g Lip 81,8g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)
718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)
819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)
725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
757 Kcal 43,6g Prot 18,8g Lip 96g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

12

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
658 Kcal 15g Prot 21,5g Lip 98,9g Hc

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
606 Kcal 26,6g Prot 16,8g Lip 82,6g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
676 Kcal 34,9g Prot 22,8g Lip 79,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)
825 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 140,2g Hc

23

Patatas a la riojana
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)
642 Kcal 21,2g Prot 30,1g Lip 66,6g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)
732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
711 Kcal 37,9g Prot 24,6g Lip 78,2g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 7, 6, 10, 11)
915 Kcal 31,8g Prot 33,6g Lip 117,4g 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.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S)

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

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Actividad familiar

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

