



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																															
1	<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b> Salchichas de pavo al grill Pisto manchego Fruta de temporada Pan (3, 6, 1)</p> <p>712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc</p>	2	<p><b>Patatas a la riojana</b> Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)</p> <p>586 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 60,2g Hc</p>	3	<p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)</p> <p>603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc</p>	4	<p><b>Macarrones integrales con tomate</b> Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)</p> <p>759 Kcal 21,5g Prot 29,8g Lip 95,4g Hc</p>	5	<p><b>Salteado campestre de verduras</b> Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11)</p> <p>660 Kcal 27,3g Prot 33,2g Lip 58,2g Hc</p>	8	FESTIVO		9	<p><b>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</b> Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>571 Kcal 18,9g Prot 22,2g Lip 68,9g Hc</p>	10	<p><b>Sopa de cocido</b> Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc</p>	11	<p><b>Arroz criollo (chorizo)</b> Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (6, 7, 3, 14, 1)</p> <p>660 Kcal 22,4g Prot 24,9g Lip 84,7g Hc</p>	12	<p><b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b> Limanda a la romana casera Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)</p> <p>682 Kcal 25,6g Prot 25,2g Lip 78,5g Hc</p>	15	<p><b>Crema de guisantes</b> Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>578 Kcal 30,6g Prot 222,5g Lip 72,3g Hc</p>	16	<p><b>Patatas a la marinera</b> Escalope casero de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 3, 6, 10, 11)</p> <p>691 Kcal 28,9g Prot 26g Lip 60,8g Hc</p>	17	<p><b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)</p> <p>756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc</p>	18	<p><b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b> Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc</p>	19	<p><b>JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDEÑA</b> Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Limonada Tarrina de nata y fresa s/g (1, 3, 7, 6, 10, 11)</p> <p>859 Kcal 32,6g Prot 36,9g Lip 96,7g Hc</p>		22			23			24			26			29			30			31					
8	FESTIVO		9	<p><b>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</b> Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)</p> <p>571 Kcal 18,9g Prot 22,2g Lip 68,9g Hc</p>	10	<p><b>Sopa de cocido</b> Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc</p>	11	<p><b>Arroz criollo (chorizo)</b> Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (6, 7, 3, 14, 1)</p> <p>660 Kcal 22,4g Prot 24,9g Lip 84,7g Hc</p>	12	<p><b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b> Limanda a la romana casera Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 3, 4, 7, 6, 10, 11)</p> <p>682 Kcal 25,6g Prot 25,2g Lip 78,5g Hc</p>	15	<p><b>Crema de guisantes</b> Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>578 Kcal 30,6g Prot 222,5g Lip 72,3g Hc</p>	16	<p><b>Patatas a la marinera</b> Escalope casero de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 3, 6, 10, 11)</p> <p>691 Kcal 28,9g Prot 26g Lip 60,8g Hc</p>	17	<p><b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)</p> <p>756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc</p>	18	<p><b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b> Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc</p>	19	<p><b>JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDEÑA</b> Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Limonada Tarrina de nata y fresa s/g (1, 3, 7, 6, 10, 11)</p> <p>859 Kcal 32,6g Prot 36,9g Lip 96,7g Hc</p>		22			23			24			26			29			30			31															
15	<p><b>Crema de guisantes</b> Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (1)</p> <p>578 Kcal 30,6g Prot 222,5g Lip 72,3g Hc</p>	16	<p><b>Patatas a la marinera</b> Escalope casero de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 3, 6, 10, 11)</p> <p>691 Kcal 28,9g Prot 26g Lip 60,8g Hc</p>	17	<p><b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)</p> <p>756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc</p>	18	<p><b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b> Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)</p> <p>555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc</p>	19	<p><b>JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDEÑA</b> Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Limonada Tarrina de nata y fresa s/g (1, 3, 7, 6, 10, 11)</p> <p>859 Kcal 32,6g Prot 36,9g Lip 96,7g Hc</p>		22			23			24			26			29			30			31																										
22			23			24			26																																														
29			30			31																																																	



- 1  GLUTEN
  - 2  CRUSTACEOS
  - 3  HUEVOS
  - 4  PESCADO
  - 5  CACAHUETES
  - 6  SOJA
  - 7  LÁCTEOS
  - 8  FRUTO SECO
  - 9  APÍO
  - 10  MOSTAZA
  - 11  SESAMO
  - 12  MOLUSCO
  - 13  ALTRAMUCCES
  - 14  SULFITOS
- A: ALERGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**

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

algadi



### 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



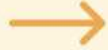
Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



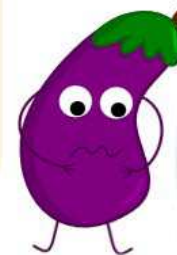
## SAMYGREEN Actividad familiar

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.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
<b>COMIDA</b>						
<b>Arroz murciano</b> 366 Kcal 7.3g Prot 4.7g Lip 71.2g Hc	<b>Patatas a la riojana</b> 308 Kcal 12.9g Prot 11.8g Lip 34.2g Hc 6,7	<b>Alubias blancas hortelana</b> 299 Kcal 19.0g Prot 3.7g Lip 54.2g Hc 1	<b>Macarrones integrales con tomate</b> 245 Kcal 7.0g Prot 4.9g Lip 40.7g Hc 1	<b>Salteado campestre de verduras</b> 224 Kcal 9.1g Prot 6.0g Lip 25.8g Hc	<b>Paella mixta</b> 440 Kcal 18.8g Prot 7.8g Lip 70.2g Hc 2,4,12,14	<b>Tallarines con queso</b> 436 Kcal 17.4g Prot 13.2g Lip 60.6g Hc 1,7
<b>Salchichas de pavo al grill</b> 549 Kcal 32.5g Prot 36.5g Lip 22.5g Hc 6	<b>Merluza en salsa de pimientos</b> 226 Kcal 31.3g Prot 7.6g Lip 6.7g Hc 1,4	<b>Tortilla francesa</b> 165 Kcal 6.5g Prot 9.1g Lip 14.2g Hc 3	<b>Varitas de merluza</b> 298 Kcal 10.6g Prot 19.0g Lip 20.2g Hc 1,4	<b>Cinta de lomo fresca al horno</b> 296 Kcal 14.8g Prot 26.0g Lip 0.7g Hc 14	<b>Ragut de ternera</b> 303 Kcal 33.0g Prot 13.0g Lip 11.7g Hc 1	<b>Pollo asado en su jugo</b> 428 Kcal 68.4g Prot 15.9g Lip 1.0g Hc
<b>Pisto manchego</b> 79 Kcal 0.9g Prot 5.5g Lip 5.9g Hc	<b>Ensalada de lechuga</b> 55 Kcal 1.3g Prot 4.6g Lip 1.3g Hc 14	<b>Ensalada de lechuga y tomate</b> 53 Kcal 1.1g Prot 4.4g Lip 1.6g Hc 14	<b>Ensalada de lechuga y maíz</b> 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc 14	<b>Cuscús</b> 123 Kcal 3.6g Prot 2.5g Lip 20.7g Hc 1	<b>Salteado mixto de verduras</b> 90 Kcal 2.7g Prot 4.4g Lip 7.3g Hc	<b>Pimientos verdes asados</b> 29 Kcal 0.5g Prot 2.1g Lip 2.6g Hc
<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Yogur sabor</b> 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Mousse de chocolate</b> 66 Kcal 2.4g Prot 3.0g Lip 6.6g Hc 7	<b>Flan de vainilla</b> 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc 7
<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>
<b>CENA</b>						
<b>Ensalada de pasta tricolor</b> 442 Kcal 16.4g Prot 15.0g Lip 59.4g Hc (1,3,4,6,7,14)	<b>Coliflor al queso gratinada</b> 72 Kcal 5.2g Prot 4.1g Lip 3.6g Hc (7)	<b>Crema de calabaza</b> 125 Kcal 3.3g Prot 4.3g Lip 16.6g Hc	<b>Sopas de ajo con huevo y jamón</b> 192 Kcal 11.2g Prot 10.1g Lip 14.3g Hc (1,3)	<b>Ensalada alemana</b> 402 Kcal 5.7g Prot 27.1g Lip 31.5g Hc (3,6,10,14)	<b>Wok de verduras</b> 105 Kcal 3.6g Prot 4.9g Lip 10.1g Hc (1,6)	<b>Ensalada murciana</b> 79 Kcal 5.0g Prot 4.7g Lip 3.6g Hc (3,4,14)
<b>Revuelto de jamón y queso</b> 255 Kcal 18.9g Prot 18.9g Lip 1.9g Hc (1,3,6,7)	<b>Empanada casera de ternera</b> 183 Kcal 14.1g Prot 11.8g Lip 6.9g Hc (1,3)	<b>Pollo al curry</b> 329 Kcal 31.0g Prot 20.5g Lip 4.5g Hc (7)	<b>Burrito de ternera</b> 269 Kcal 15.2g Prot 16.5g Lip 14.1g Hc (1,3,6,7)	<b>Salmón a la plancha</b> 191 Kcal 18.6g Prot 12.9g Lip 0.3g Hc (4)	<b>Huevos fritos con chistorra</b> 492 Kcal 22.1g Prot 45.2g Lip 1.2g Hc (3,7)	<b>Croquetas y empanadillas</b> 1598 Kcal 8.2g Prot 159.8g Lip 30.1g Hc (1,3,4,6,7)
<b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> 60 Kcal 1.2g Prot 4.4g Lip 2.3g Hc (14)	<b>Berenjenas a la romana</b> 129 Kcal 1.7g Prot 10.6g Lip 6.6g Hc (1,3)	<b>Arroz pilaf</b> 132 Kcal 2.3g Prot 2.3g Lip 25.0g Hc	<b>Patatas chips</b> 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	<b>Ensalada de lechuga y maíz</b> 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc (14)	<b>Patatas fritas</b> 170 Kcal 2.5g Prot 10.2g Lip 18.0g Hc (14)	<b>Ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y queso</b> 93 Kcal 1.4g Prot 8.6g Lip 1.6g Hc (1,3,6,7,14)
<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 97 Kcal 1.4g Prot 0.2g Lip 22.2g Hc
<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista), Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
<b>COMIDA</b>						
<b>Patatas con costillas</b> 312 Kcal 12.0g Prot 13.9g Lip 32.3g Hc 14	<b>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</b> 131 Kcal 3.1g Prot 5.3g Lip 15.6g Hc 14	<b>Sopa de cocido</b> 213 Kcal 10.7g Prot 10.6g Lip 17.7g Hc 1,3	<b>Arroz criollo (chorizo)</b> 316 Kcal 7.5g Prot 9.4g Lip 49.5g Hc 6,7	<b>Lentejas hortelana</b> 312 Kcal 19.7g Prot 5.8g Lip 37.6g Hc	<b>Lasaña napolitana</b> 578 Kcal 29.4g Prot 22.2g Lip 59.2g Hc 1,6,7,9	<b>Arroz a banda</b> 384 Kcal 17.5g Prot 5.7g Lip 71.1g Hc 2,12,14
<b>Bacalao a la vizcaína</b> 309 Kcal 33.5g Prot 13.2g Lip 11.7g Hc 1,4	<b>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate</b> 221 Kcal 11.7g Prot 10.8g Lip 18.8g Hc 1,6,14	<b>Cocido completo</b> 795 Kcal 41.2g Prot 45.9g Lip 47.5g Hc 3,6,7	<b>Revuelto de huevo con queso</b> 134 Kcal 10.9g Prot 9.8g Lip 0.4g Hc 3,7	<b>Limanda a la romana casera</b> 146 Kcal 4.3g Prot 11.1g Lip 7.1g Hc 1,3,4	<b>Pollo al chilindrón</b> 896 Kcal 82.0g Prot 54.1g Lip 18.7g Hc 1,6	<b>Carbonada de ternera</b> 200 Kcal 31.3g Prot 4.8g Lip 5.8g Hc 1
<b>Asadillo de pimientos</b> 65 Kcal 1.0g Prot 4.2g Lip 5.1g Hc 14	<b>Ensalada de lechuga y maíz</b> 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc 14	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Ensalada de lechuga y tomate</b> 53 Kcal 1.1g Prot 4.4g Lip 1.6g Hc 14	<b>Patatas panadera</b> 156 Kcal 2.2g Prot 10.1g Lip 13.1g Hc	<b>Panadera de calabaza</b> 57 Kcal 1.7g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc	<b>Ensalada mixta</b> 39 Kcal 1.6g Prot 3.3g Lip 0.8g Hc 3,4,14
<b>Tarta de chocolate</b> 9 Kcal 0.1g Prot 0.6g Lip 0.8g Hc 1,3,6,7	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Pan</b> 85 Kcal 2.5g Prot 0.4g Lip 18.0g Hc 1	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Yogur sabor</b> 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Yogur sabor</b> 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7
<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>
<b>CENA</b>						
<b>Espinacas con bechamel</b> 160 Kcal 8.0g Prot 9.4g Lip 10.6g Hc (1,7)	<b>Wok de tallarines, gambas y verdura</b> 404 Kcal 15.9g Prot 6.5g Lip 66.5g Hc 575 Kcal 19,1g Prot 21,5g Lip 69,4g Hc	<b>Espaguetis al ajillo</b> 335 Kcal 10.5g Prot 5.7g Lip 59.1g Hc (1)	<b>Crema de calabaza</b> 125 Kcal 3.3g Prot 4.3g Lip 16.6g Hc	<b>Sopa de ave con fideos</b> 171 Kcal 10.4g Prot 6.7g Lip 15.2g Hc (1,3)	<b>Ensalada de patata</b> 118 Kcal 2.9g Prot 3.2g Lip 19.2g Hc (14)	<b>Sopa maravilla</b> 123 Kcal 6.7g Prot 3.1g Lip 14.9g Hc (1)
<b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> 246 Kcal 27.0g Prot 15.4g Lip 0.0g Hc	<b>Tortilla de calabacín</b> 211 Kcal 18.3g Prot 13.8g Lip 2.2g Hc (3)	<b>Boquerones a la andaluzá</b> 272 Kcal 16.8g Prot 15.4g Lip 16.9g Hc (1,3,4)	<b>Brocheta de pollo</b> 180 Kcal 17.4g Prot 12.2g Lip 0.2g Hc	<b>Pizza de jamón y queso</b> 883 Kcal 36.3g Prot 39.0g Lip 96.6g Hc (1,7)	<b>Huevos a la riojana</b> 365 Kcal 25.5g Prot 24.8g Lip 9.6g Hc (3,6,7)	<b>Lomo de sajonia a la plancha</b> 180 Kcal 9.7g Prot 9.2g Lip 8.6g Hc (6)
<b>Arroz pilaf</b> 132 Kcal 2.3g Prot 2.3g Lip 25.0g Hc	<b>Pisto manchego</b> 79 Kcal 0.9g Prot 5.5g Lip 5.9g Hc	<b>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b> 19 Kcal 0.9g Prot 0.3g Lip 2.3g Hc (14)	<b>Tempura de verduras</b> 141 Kcal 2.2g Prot 10.7g Lip 7.3g Hc (1,3)	<b>Chips de calabacín</b> 55 Kcal 1.5g Prot 4.4g Lip 1.6g Hc	<b>Guisantes salteados</b> 74 Kcal 3.0g Prot 4.2g Lip 5.0g Hc	<b>Patatas asadas al horno</b> 110 Kcal 2.3g Prot 4.1g Lip 14.8g Hc
<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc
<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista), Col:CYLO0366/ R.N (Dietista)

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
<b>COMIDA</b>						
<b>Guisantes rehogados</b> 218 Kcal 12.3g Prot 4.9g Lip 26.7g Hc 14	<b>Patatas a la marinera</b> 233 Kcal 11.5g Prot 5.4g Lip 34.1g Hc 2,4,12,14	<b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</b> 315 Kcal 10.8g Prot 9.1g Lip 46.3g Hc 1	<b>Sopa Navideña</b> 196 Kcal 10.1g Prot 9.7g Lip 14.9g Hc 1,3	<b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b> 234 Kcal 11.0g Prot 5.5g Lip 31.0g Hc	<b>Arroz murciano</b> 366 Kcal 7.3g Prot 4.7g Lip 71.2g Hc	<b>Fideuá</b> 348 Kcal 17.8g Prot 4.8g Lip 58.1g Hc 1,2,4,12,14
<b>Ragut de pavo en salsa</b> 216 Kcal 31.4g Prot 317.7g Lip 2.7g Hc	<b>Escalope casero de cerdo</b> 233 Kcal 19.5g Prot 14.5g Lip 6.1g Hc 1,3	<b>Huevos villaroy</b> 242 Kcal 5.8g Prot 15.3g Lip 24.4g Hc 1,3,6,7	<b>Pizza de jamón y queso</b> 883 Kcal 36.3g Prot 39.0g Lip 96.6g Hc 1,7	<b>Palometa al horno</b> 157 Kcal 32.4g Prot 3.4g Lip 0.0g Hc 4	<b>Filetes rusos de ternera</b> 451 Kcal 32.2g Prot 23.2g Lip 28.0g Hc 1,3,7	<b>Jamoncitos de pollo en pepitoria</b> 724 Kcal 79.4g Prot 55.0g Lip 15.9g Hc 1,3,8
<b>Arroz integral</b> 146 Kcal 2.2g Prot 5.7g Lip 19.4g Hc	<b>Ensalada de lechuga y maíz</b> 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc 14	<b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> 27 Kcal 0.5g Prot 2.2g Lip 1.0g Hc 14	<b>Patatas chips</b> 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	<b>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</b> 24 Kcal 0.3g Prot 2.3g Lip 0.3g Hc 14	<b>Tomate y cebolla al horno</b> 38 Kcal 0.8g Prot 2.2g Lip 3.2g Hc	<b>Jardinera de verduras</b> 69 Kcal 2.6g Prot 2.4g Lip 6.8g Hc
<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Limonada</b> 2 Kcal 0.0g Prot 0.0g Lip 0.5g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Yogur sabor</b> 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7
<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>
<b>CENA</b>						
<b>Coditos al ajillo</b> 335 Kcal 10.5g Prot 5.7g Lip 59.1g Hc (1)	<b>Crema de verduras</b> 144 Kcal 3.4g Prot 5.3g Lip 17.5g Hc	<b>Judías verdes con jamón</b> 141 Kcal 6.3g Prot 6.5g Lip 11.3g Hc	<b>Arroz a la milanesa</b> 479 Kcal 17.0g Prot 13.1g Lip 70.4g Hc (6,14)	<b>Coliflor con bechamel</b> 127 Kcal 6.7g Prot 7.3g Lip 8.6g Hc (1,6,7)	<b>Ensalada César</b> 194 Kcal 10.3g Prot 38.4g Lip 11.1g Hc (1,3,6,7,10)	<b>Crema de calabacín</b> 134 Kcal 3.4g Prot 5.4g Lip 16.5g Hc
<b>Merluza en salsa verde</b> 260 Kcal 32.7g Prot 8.6g Lip 10.7g Hc (1,4)	<b>Hamburguesa mixta completa</b> 454 Kcal 27.8g Prot 11.7g Lip 53.6g Hc (1,6,11,14)	<b>Filete de pollo a la plancha</b> 176 Kcal 34.7g Prot 3.8g Lip 0.0g Hc	<b>Tortilla de queso</b> 301 Kcal 17.6g Prot 24.9g Lip 1.3g Hc (1,3,6,7)	<b>Cordon bleu</b> 330 Kcal 13.8g Prot 23.8g Lip 15.0g Hc (1,7)	<b>Revuelto de gambas y ajetes</b> 226 Kcal 18.2g Prot 14.8g Lip 4.3g Hc (2,3,14)	<b>Pastel de ternera</b> 564 Kcal 18.7g Prot 33.2g Lip 45.2g Hc (1,3,6,7)
<b>Zanahoria baby</b> 38 Kcal 0.4g Prot 2.1g Lip 3.8g Hc	<b>Aros de cebolla</b> 105 Kcal 0.0g Prot 10.7g Lip 2.1g Hc (1)	<b>Patatas gajo</b> 220 Kcal 2.5g Prot 13.0g Lip 22.0g Hc	<b>Ensalada de lechuga y maíz</b> 67 Kcal 1.0g Prot 4.9g Lip 1.1g Hc (14)	<b>Patatas fritas</b> 170 Kcal 2.5g Prot 10.2g Lip 18.0g Hc (14)	<b>Berenjenas a la romana</b> 129 Kcal 1.7g Prot 10.6g Lip 6.6g Hc (1,3)	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc
<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Pan</b> 85 Kcal 2.5g Prot 0.4g Lip 18.0g Hc (1)	<b>Fruta de temporada</b> 71 Kcal 0.9g Prot 0.1g Lip 16.0g Hc	<b>Pan</b> 165 Kcal 4.9g Prot 0.7g Lip 35.2g Hc (1)
<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>	<b>Pan 1</b>



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista), Col:CYLO0366/ R.N (Dietista)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Salchichas de pavo al grill  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

2

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)

610 Kcal 22,9g Prot 25,7g Lip 65,7g Hc

3

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

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

4

\*Macarrones con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Arroz pilaf  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

734 Kcal 23,4g Prot 35,8g Lip 72,3g Hc

8

FESTIVO

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de ternera caseras en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

571 Kcal 23,9g Prot 23,4g Lip 57g Hc

10

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

707 Kcal 31,1g Prot 22,7g Lip 83,4g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 3, 14)

686 Kcal 20,4g Prot 24,5g Lip 89,5g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Limonda a la andaluza casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

650 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 84,8g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

604 Kcal 28,6g Prot 222,2g Lip 77,1g Hc

16

Patatas a la marinera  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

\*Espaguetis a la boloñesa de ternera  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

19

\*Sopa de ave  
\*Panini casero de pavo con tomate y orégano  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(7)

739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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



MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Salchichas de pavo al grill  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas estofadas con verduras  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 4)

500 Kcal 22,2g Prot 18,1g Lip 60,1g Hc

3

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc

8

FESTIVO

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 6)

568 Kcal 18,6g Prot 22,1g Lip 68,9g Hc

10

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

605 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 80,9g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Limanda a la romana casera  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)

639 Kcal 22,5g Prot 22,8g Lip 76,8g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

578 Kcal 30,6g Prot 22,5g Lip 72,3g Hc

16

Patatas a la marinera  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(2, 4, 12, 14, 1)

645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

19

Sopa Navideña  
\*Panini casero de pavo con tomate y orégano  
Patatas chips  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3)

751 Kcal 17,5g Prot 16,2g Lip 119,4g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALTRAMUZZES SULFITOS
- 14

A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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.



## 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



POSTRES

Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1	Arroz dos delicias Salchichas de pavo al grill Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6)  705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc	2	Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)  609 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 64,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc	4	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7)  728 Kcal 24,2g Prot 36g Lip 69,4g Hc		
8	FESTIVO		9	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6)  594 Kcal 16,7g Prot 21,7g Lip 73,7g Hc	10	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc	11	Arroz criollo (chorizo) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14)  844 Kcal 24,2g Prot 40,7g Lip 89,1g Hc	12	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Limonda a la andaluza casera Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7)  650 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 84,8g Hc	
15	Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos  604 Kcal 28,6g Prot 222,2g Lip 77,1g Hc	16	Patatas a la marinera *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)  671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc	17	*Espaguetis a la boloñesa de ternera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  552 Kcal 29,4g Prot 12,1g Lip 75g Hc	18	Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc	19	*Sopa de ave *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)  739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc		
22			23			24			26		
29			30			31					



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

A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



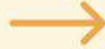
Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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



MÁS  
VERDE





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Salchichas de pavo al grill Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6) 739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc	2	Patatas a la riojana Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4) 609 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 64,9g Hc	3	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc	4	Macarrones integrales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 641 Kcal 23,2g Prot 17,3g Lip 88,7g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 728 Kcal 24,2g Prot 36g Lip 69,4g Hc		
8	FESTIVO		9	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6) 594 Kcal 16,7g Prot 21,7g Lip 73,7g Hc	10	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 728 Kcal 33,3g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc	11	Arroz criollo (chorizo) Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 3, 14) 686 Kcal 20,4g Prot 24,5g Lip 89,5g Hc	12	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Limanda a la romana casera Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4, 7) 706 Kcal 23,4g Prot 24,7g Lip 83,2g Hc	
15	Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos 604 Kcal 28,6g Prot 222,2g Lip 77,1g Hc	16	Patatas a la marinera *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc	17	Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc	18	Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4) 581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc	19	Sopa Navideña Pizza de jamón y queso Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (1, 3, 7) 880 Kcal 30,4g Prot 36,5g Lip 100,9g Hc		
22			23			24			26		
29			30			31					



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

**A: ALERGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**

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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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



MÁS VERDE





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Arroz dos delicias Filete de pollo a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos  622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc	2	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4)  526 Kcal 20,2g Prot 17,7g Lip 64,9g Hc	3	Sopa de picadillo de pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc	4	*Macarrones con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Arroz pilaf Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  734 Kcal 23,4g Prot 35,8g Lip 72,3g Hc
8	FESTIVO	9	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  571 Kcal 23,9g Prot 23,4g Lip 57g Hc	10	*Sopa de ave Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta de temporada Pan sin alérgenos  593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc	11	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7, 14)  636 Kcal 17,7g Prot 18,7g Lip 92,1g Hc	12	Pisto de verduras Limanda a la romana casera Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14, 7)  534 Kcal 12,3g Prot 21,2g Lip 63,8g Hc
15	Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  617 Kcal 27,1g Prot 225,2g Lip 75,8g Hc	16	Patatas a la marinera *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)  671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc	17	*Espaguetis a la boloñesa de ternera Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc	18	Arroz con verduras Palometa al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  591 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 89,6g Hc	19	*Sopa de ave *Panini casero de pavo con tomate y orégano Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan sin alérgenos (7)  739 Kcal 14,3g Prot 14,7g Lip 117,7g Hc
22		23		24		25		26	
29		30		31					



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

**A: ALERGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**

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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



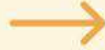
Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



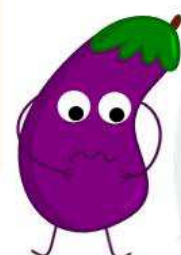
## SAMYGREEN Actividad familiar

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.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																										
1	<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b>                      Salchichas de pavo al grill                      Pisto manchego                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (3, 6)</p> <p>739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc</p>	2	<p><b>Patatas a la riojana</b>                      Filete de pavo con salsa de pimientos                      Ensalada de lechuga                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (6, 7, 14)</p> <p>616 Kcal 24g Prot 23,2g Lip 70,7g Hc</p>	3	<p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b>                      Tortilla francesa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc</p>	4	<p><b>Macarrones integrales con tomate</b>                      Pollo salteado                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>611 Kcal 26,7g Prot 15,5g Lip 81,1g Hc</p>	5	<p><b>Crema de calabacín</b>                      Cinta de lomo fresca al horno                      Cuscús                      Yogur sabor / Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14, 1, 7)</p> <p>728 Kcal 24,2g Prot 36g Lip 69,4g Hc</p>	8	FESTIVO		9	<p><b>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</b>                      Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14, 1, 6)</p> <p>594 Kcal 16,7g Prot 21,7g Lip 73,7g Hc</p>	10	<p><b>Sopa de cocido</b>                      Cocido completo: ternera, pollo, cerdo                      Repollo, patata y zanahoria                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>728 Kcal 33,3g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc</p>	11	<p><b>Arroz criollo (chorizo)</b>                      Revuelto de huevo con queso                      Ensalada de lechuga y tomate                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (6, 7, 3, 14)</p> <p>686 Kcal 20,4g Prot 24,5g Lip 89,5g Hc</p>	12	<p><b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b>                      *Filete de pollo empanado casero                      Patatas panadera                      Yogur sabor / Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>780 Kcal 39,9g Prot 24,7g Lip 84,8g Hc</p>	15	<p><b>Crema de guisantes</b>                      Ragout de pavo en salsa                      Arroz integral                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos</p> <p>604 Kcal 28,6g Prot 222,2g Lip 77,1g Hc</p>	16	<p><b>Patatas estofadas con verduras</b>                      *Escalope empanado de cerdo                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 21,2g Prot 20,9g Lip 67,9g Hc</p>	17	<p><b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</b>                      Tortilla de patata                      Ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc</p>	18	<p><b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b>                      Hamburguesa de ternera casera a la plancha                      Ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>646 Kcal 31,7g Prot 22g Lip 71,6g Hc</p>	19	<p><b>Sopa Navideña</b>                      *Panini casero de pavo con tomate y orégano                      Patatas chips                      Tarrina de nata y fresa s/g                      Pan sin alérgenos (1, 3, 7)</p> <p>757 Kcal 15,2g Prot 17,8g Lip 115,7g Hc</p>	22		23		24		25		26		29		30		31					
8	FESTIVO		9	<p><b>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</b>                      Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14, 1, 6)</p> <p>594 Kcal 16,7g Prot 21,7g Lip 73,7g Hc</p>	10	<p><b>Sopa de cocido</b>                      Cocido completo: ternera, pollo, cerdo                      Repollo, patata y zanahoria                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>728 Kcal 33,3g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc</p>	11	<p><b>Arroz criollo (chorizo)</b>                      Revuelto de huevo con queso                      Ensalada de lechuga y tomate                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (6, 7, 3, 14)</p> <p>686 Kcal 20,4g Prot 24,5g Lip 89,5g Hc</p>	12	<p><b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b>                      *Filete de pollo empanado casero                      Patatas panadera                      Yogur sabor / Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>780 Kcal 39,9g Prot 24,7g Lip 84,8g Hc</p>	15	<p><b>Crema de guisantes</b>                      Ragout de pavo en salsa                      Arroz integral                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos</p> <p>604 Kcal 28,6g Prot 222,2g Lip 77,1g Hc</p>	16	<p><b>Patatas estofadas con verduras</b>                      *Escalope empanado de cerdo                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 21,2g Prot 20,9g Lip 67,9g Hc</p>	17	<p><b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</b>                      Tortilla de patata                      Ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc</p>	18	<p><b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b>                      Hamburguesa de ternera casera a la plancha                      Ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>646 Kcal 31,7g Prot 22g Lip 71,6g Hc</p>	19	<p><b>Sopa Navideña</b>                      *Panini casero de pavo con tomate y orégano                      Patatas chips                      Tarrina de nata y fresa s/g                      Pan sin alérgenos (1, 3, 7)</p> <p>757 Kcal 15,2g Prot 17,8g Lip 115,7g Hc</p>	22		23		24		25		26		29		30		31															
15	<p><b>Crema de guisantes</b>                      Ragout de pavo en salsa                      Arroz integral                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos</p> <p>604 Kcal 28,6g Prot 222,2g Lip 77,1g Hc</p>	16	<p><b>Patatas estofadas con verduras</b>                      *Escalope empanado de cerdo                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (14)</p> <p>577 Kcal 21,2g Prot 20,9g Lip 67,9g Hc</p>	17	<p><b>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</b>                      Tortilla de patata                      Ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 3, 14)</p> <p>782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc</p>	18	<p><b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b>                      Hamburguesa de ternera casera a la plancha                      Ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta de temporada                      Pan sin alérgenos (1, 14)</p> <p>646 Kcal 31,7g Prot 22g Lip 71,6g Hc</p>	19	<p><b>Sopa Navideña</b>                      *Panini casero de pavo con tomate y orégano                      Patatas chips                      Tarrina de nata y fresa s/g                      Pan sin alérgenos (1, 3, 7)</p> <p>757 Kcal 15,2g Prot 17,8g Lip 115,7g Hc</p>	22		23		24		25		26		29		30		31																										
22		23		24		25		26																																										
29		30		31																																														



- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 
- 8 
- 9 
- 10 
- 11 
- 12 
- 13 
- 14 

**A: ALERGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**

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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



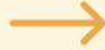
Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Salchichas de pavo al grill  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas a la riojana  
Filete de pavo con salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

593 Kcal 26,3g Prot 23,6g Lip 65,9g Hc

3

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)

585 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 76,3g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

704 Kcal 26,4g Prot 36,5g Lip 64,7g Hc

8

FESTIVO

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

571 Kcal 18,9g Prot 22,2g Lip 68,9g Hc

10

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

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)  
Revuelto de huevo con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 7, 3, 14, 1)

660 Kcal 22,4g Prot 24,9g Lip 84,7g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Filete de pollo empanado casero  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

757 Kcal 42,1g Prot 25,2g Lip 80g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

578 Kcal 30,6g Prot 22,5g Lip 72,3g Hc

16

Patatas estofadas con verduras  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

553 Kcal 23,4g Prot 21,4g Lip 63,2g Hc

17

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 2)

619 Kcal 33,7g Prot 22,4g Lip 66,8g Hc

19

Sopa Navideña  
\*Panini casero de pavo con tomate y orégano  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

734 Kcal 17,4g Prot 18,3g Lip 110,9g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



-  1 GLUTEN
-  2 CRUSTACEOS
-  3 HUEVOS
-  4 PESCADO
-  5 CACAHUETES
-  6 SOJA
-  7 LÁCTEOS
-  8 FRUTO SECOS
-  9 APIO
-  10 MOSTAZA
-  11 SÉSAMO
-  12 MOLUSCO
-  13 ALTRAMUZZES SULFITOS
-  14

A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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. 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 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



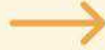
Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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



MÁS VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias  
Salchichas de pavo al grill  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6)

705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 4)

526 Kcal 20,2g Prot 17,7g Lip 64,9g Hc

3

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Lomo de sajonia a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)

645 Kcal 24,5g Prot 20,5g Lip 84,2g Hc

4

\*Macarrones con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

687 Kcal 21,4g Prot 33,7g Lip 67,8g Hc

8

FESTIVO

9

Crema de verduras (calabacín,  
zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

552 Kcal 23,2g Prot 21,6g Lip 56,6g Hc

10

Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Patata y zanahoria cocida  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

732 Kcal 41,6g Prot 15,6g Lip 92,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

794 Kcal 21,4g Prot 34,9g Lip 91,7g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento  
verde)  
Limonda a la andaluza casera  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

609 Kcal 18,4g Prot 16,5g Lip 83,1g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

604 Kcal 28,6g Prot 222,2g Lip 77,1g Hc

16

Patatas a la marinera  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

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

551 Kcal 26,1g Prot 7,6g Lip 88,2g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento,  
cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

19

\*Sopa de ave  
\*Panini casero de pavo con tomate y  
orégano  
Patatas chips  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

759 Kcal 14,6g Prot 12,8g Lip 126,2g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



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

A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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



MÁS VERDE





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																																		
1	<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b>                      Salchichas de pavo al grill                      Pisto manchego                      Fruta de temporada                      Pan                      (3, 6, 1)</p> <p>712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc</p>	2	<p><b>Patatas estofadas con verduras</b>                      Merluza en salsa de pimientos                      Ensalada de lechuga                      Fruta de temporada                      Pan                      (14, 1, 4)</p> <p>500 Kcal 22,2g Prot 18,1g Lip 60,1g Hc</p>	3	<p><b>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)</b>                      Tortilla francesa                      Ensalada de lechuga y tomate                      Fruta de temporada                      Pan                      (14, 3, 1)</p> <p>603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc</p>	4	<p><b>Macarrones integrales con tomate</b>                      *Merluza a la andaluza                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan                      (1, 4, 14)</p> <p>615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc</p>	5	<p><b>Crema de calabacín</b>                      Cinta de lomo fresca al horno                      Cuscús                      Fruta de temporada                      Pan                      (14, 1)</p> <p>661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc</p>	8	FESTIVO		9	<p><b>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</b>                      Albóndigas de pollo en salsa                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan                      (14, 1)</p> <p>526 Kcal 25,2g Prot 21,9g Lip 51,8g Hc</p>	10	<p><b>Sopa de fideos con garbanzos</b>                      Pollo cocido                      Patata y zanahoria cocida                      Fruta de temporada                      Pan                      (1, 3)</p> <p>745 Kcal 47,2g Prot 17,9g Lip 89,8g Hc</p>	11	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b>                      Revuelto de champiñón                      Ensalada de lechuga y tomate                      Fruta de temporada                      Pan                      (3, 14, 1)</p> <p>592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc</p>	12	<p><b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b>                      Limanda a la romana casera                      Patatas panadera                      Fruta de temporada                      Pan                      (14, 1, 3, 4)</p> <p>639 Kcal 22,5g Prot 22,8g Lip 76,8g Hc</p>	15	<p><b>Crema de guisantes</b>                      Ragout de pavo en salsa                      Arroz integral                      Fruta de temporada                      Pan                      (1)</p> <p>578 Kcal 30,6g Prot 22,5g Lip 72,3g Hc</p>	16	<p><b>Patatas a la marinera</b>                      *Escalope empanado de cerdo                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan                      (2, 4, 12, 14, 1)</p> <p>645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc</p>	17	<p><b>Espaguetis con tomate</b>                      Tortilla de patata                      Ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta de temporada                      Pan                      (1, 3, 14)</p> <p>704 Kcal 21,8g Prot 23,6g Lip 94g Hc</p>	18	<p><b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b>                      Palometa al horno                      Ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta de temporada                      Pan                      (14, 4, 1)</p> <p>555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc</p>	19	<p><b>Sopa Navideña</b>                      *Panini casero de pavo con tomate y orégano                      Patatas chips                      Fruta de temporada                      Pan                      (1, 3)</p> <p>751 Kcal 17,5g Prot 16,2g Lip 119,4g Hc</p>	22			23			24			25			26			29			30			31						
15	<p><b>Crema de guisantes</b>                      Ragout de pavo en salsa                      Arroz integral                      Fruta de temporada                      Pan                      (1)</p> <p>578 Kcal 30,6g Prot 22,5g Lip 72,3g Hc</p>	16	<p><b>Patatas a la marinera</b>                      *Escalope empanado de cerdo                      Ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada                      Pan                      (2, 4, 12, 14, 1)</p> <p>645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc</p>	17	<p><b>Espaguetis con tomate</b>                      Tortilla de patata                      Ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta de temporada                      Pan                      (1, 3, 14)</p> <p>704 Kcal 21,8g Prot 23,6g Lip 94g Hc</p>	18	<p><b>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</b>                      Palometa al horno                      Ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta de temporada                      Pan                      (14, 4, 1)</p> <p>555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc</p>	19	<p><b>Sopa Navideña</b>                      *Panini casero de pavo con tomate y orégano                      Patatas chips                      Fruta de temporada                      Pan                      (1, 3)</p> <p>751 Kcal 17,5g Prot 16,2g Lip 119,4g Hc</p>	22			23			24			25			26			29			30			31																											
22			23			24			25			26																																														
29			30			31																																																				



- 1 GLUTEN
- 2 CRUSTACEOS
- 3 HUEVOS
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTO SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 MOLUSCO
- 13 ALTRAMUZZES SULFITOS
- 14

**A: ALERGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**

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. 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 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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



Huevo

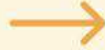
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos

## 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.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
1	Arroz con verduras Salchichas veganas Pisto manchego Fruta de temporada Pan (6, 1)  518 Kcal 10,8g Prot 12,5g Lip 88,1g Hc	2	Patatas estofadas con verduras Guisantes con zanahoria Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)  487 Kcal 14,2g Prot 13,8g Lip 69,1g Hc	3	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)  566 Kcal 22,9g Prot 17,7g Lip 83g Hc	4	Macarrones integrales con tomate Menestra de verduras rehogadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 14)  579 Kcal 15,5g Prot 13,3g Lip 91,5g Hc	5	Cuscús con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)  889 Kcal 30,1g Prot 28,1g Lip 120g Hc		
8	FESTIVO		9	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)  584 Kcal 17,4g Prot 27,4g Lip 58,8g Hc	10	Garbanzos con verduras Pepino rehogado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1)  503 Kcal 18,1g Prot 14g Lip 70,8g Hc	11	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 7, 14, 1)  610 Kcal 19,7g Prot 19,1g Lip 87,3g Hc	12	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Hamburguesa vegana a la plancha Patatas panadera Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 7, 10, 11)  808 Kcal 21,3g Prot 36,2g Lip 76,3g Hc	
15	Crema de guisantes Revuelto de champiñón Arroz integral Fruta de temporada Pan (3, 1)  529 Kcal 19g Prot 16,2g Lip 71g Hc	16	Patatas estofadas con verduras Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)  404 Kcal 9g Prot 13,5g Lip 57,7g Hc	17	Espaguetis con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  704 Kcal 21,8g Prot 23,6g Lip 94g Hc	18	Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Arroz al horno con champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14, 1)  709 Kcal 20,6g Prot 15,8g Lip 114,5g Hc	19	Sopa de verdura Panini casero de pisto con huevo Patatas chips Tarrina de nata y fresa s/g Pan / Pan integral (14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)  547 Kcal 15,7g Prot 16,3g Lip 83,2g Hc		
22			23			24			26		
29			30			31					



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

**A: ALERGENOS**  
**ECO: ECOLÓGICO**

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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas  
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca  
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos



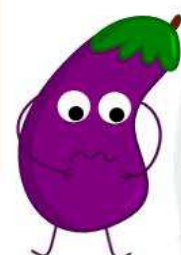
## SAMYGREEN Actividad familiar

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.

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 6, 14, 1)

724 Kcal 23,4g Prot 27,2g Lip 93,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

504 Kcal 22g Prot 18,1g Lip 60,9g Hc

3

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con verduras  
Merluza al ajillo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

541 Kcal 25,8g Prot 13,1g Lip 74,6g Hc

5

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

664 Kcal 23,6g Prot 34,2g Lip 63g Hc

8

FESTIVO

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

571 Kcal 18,9g Prot 22,2g Lip 68,9g Hc

10

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

719 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 84,9g Hc

11

Arroz con zanahoria y calabacín  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

572 Kcal 18g Prot 16g Lip 84,9g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Limanda al horno  
Zanahoria baby  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

487 Kcal 19,7g Prot 13,9g Lip 64,2g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(1)

578 Kcal 30,6g Prot 222,5g Lip 72,3g Hc

16

Patatas a la marinera  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11)

639 Kcal 25,5g Prot 24,6g Lip 55,1g Hc

17

Espaguetis salteados con carne picada mixta  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

621 Kcal 20,6g Prot 19,1g Lip 90g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

19

Sopa Navideña  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Limonada  
Fruta de temporada  
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

534 Kcal 32,1g Prot 20,6g Lip 51,3g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

### PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas



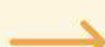
Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas



### POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

Fruta fresca o Frutos secos



## 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.

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

