



Gelato

Pasta



Tiramisú



Pizza



UN VIAJE POR LA COMIDA DE

# Italia

14 de Enero 2026

**Spaghetti con aglio e pancetta**  
Espaguetis salteados con ajo y bacon

**Milanese di pollo**  
Escalope de pollo

**Insalata di pomodori e formaggio**  
condita con origano  
Ensalada de tomate y queso aliñado con  
orégano

**Flan alla vaniglia**  
Flan de vainilla

algadi | educa





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)  
888 Kcal 27,1g Prot 37,5g Lip 107,5g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)  
669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

14 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA  
Espaguetis salteados con ajo y bacon  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 6, 3, 7, 14)  
695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)  
524 Kcal 31g Prot 15,5g Lip 69,1g Hc

16 Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 1, 6, 10, 11)  
619 Kcal 29,8g Prot 22,4g Lip 73g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20 Arroz a la milanesa  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 14, 1, 3, 4, 10, 11)  
777 Kcal 26,6g Prot 31,3g Lip 95,3g Hc

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

22 Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23 Macarrones gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)  
683 Kcal 31,1g Prot 23,3g Lip 82,3g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)  
606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27 Garbanzos guisados  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 10, 11)  
755 Kcal 37,9g Prot 33,5g Lip 69,6g Hc

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

29 Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)  
633 Kcal 32,1g Prot 23,2g Lip 71,3g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)  
586 Kcal 33g Prot 17,8g Lip 55g Hc



A: ALÉRGICOS  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



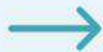
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
<b>COMIDA</b>						
			Coditos con tomate 246 Kcal 7.0g Prot 4.9g Lip 42.4g Hc 1	Garbanzos con verduras 237 Kcal 11.2g Prot 5.5g Lip 31.1g Hc 14	Patatas revolconas 331 Kcal 11.0g Prot 16.4g Lip 31.9g Hc 6,7	Fideuá de verduras 254 Kcal 7.3g Prot 6.3g Lip 40.2g Hc 1
			Varitas de merluza 298 Kcal 10.6g Prot 19.0g Lip 20.2g Hc 1,4	Contramuslo de pollo en salsa 180 Kcal 20.1g Prot 10.6g Lip 0.6g Hc	Ragut de pavo 238 Kcal 24.0g Prot 15.5g Lip 1.9g Hc	Bacalao a la vizcaína 106 Kcal 17.3g Prot 3.1g Lip 2.6g Hc 4
			Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc 14	Calabacín salteado 33 Kcal 1.0g Prot 2.3g Lip 1.7g Hc	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 6 Kcal 0.2g Prot 0.1g Lip 0.6g Hc 14
			Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
<b>CENA</b>						
		Ensalada de arroz con atún y huevo 308 Kcal 10.6g Prot 7.7g Lip 49.1g Hc (3,4,14)	Crema de calabaza 124 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 15.7g Hc (14)	Coliflor al queso gratinada 72 Kcal 5.2g Prot 4.1g Lip 3.6g Hc (7)	Wok de tallarines, gambas y verdura 404 Kcal 15.9g Prot 6.5g Lip 66.5g Hc (1,2,14)	Ensalada César 93 Kcal 5.1g Prot 13.0g Lip 8.5g Hc (1,3,6,7,10)
		Nuggets de pollo 232 Kcal 13.0g Prot 13.0g Lip 16.0g Hc (1,5)	Hamburguesa de ternera en salsa 226 Kcal 20.1g Prot 10.7g Lip 11.8g Hc (1)	Empanada casera de atún 127 Kcal 7.6g Prot 8.4g Lip 6.5g Hc (1,3,4)	Huevo frito 236 Kcal 11.4g Prot 20.9g Lip 0.6g Hc (3)	Pollo salteado 124 Kcal 17.8g Prot 5.1g Lip 1.1g Hc
		Ensalada de lechuga y tomate 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc (14)	Patatas fritas 138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc (14)	Berenjenas rebozadas 199 Kcal 1.7g Prot 15.7g Lip 12.3g Hc (1)	Patatas fritas 138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc (14)	Cuscús 88 Kcal 2.4g Prot 2.4g Lip 13.8g Hc (1)
		Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



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.Nº2816/ H. C. (Nutricionista/ Dietista)/ Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
<b>COMIDA</b>						
Arroz con verduras 245 Kcal 4.6g Prot 2.6g Lip 49.4g Hc	Judías verdes rehogadas con zanahoria 123 Kcal 3.6g Prot 5.7g Lip 12.0g Hc 14	Espaguetis salteados con ajo y bacon 272 Kcal 9.6g Prot 6.2g Lip 42.7g Hc 1,6	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) 229 Kcal 12.8g Prot 5.9g Lip 36.0g Hc 14	Guiso de patatas con rape 169 Kcal 6.8g Prot 5.8g Lip 20.8g Hc 4,14	Espirales con queso y orégano 232 Kcal 8.7g Prot 4.7g Lip 38.0g Hc 1,7	Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo) 332 Kcal 8.2g Prot 5.8g Lip 49.5g Hc 2,4,12
Cinta de lomo fresca al ajillo 323 Kcal 14.8g Prot 29.0g Lip 0.8g Hc 14	Huevo frito con picadillo de chorizo 246 Kcal 11.5g Prot 21.9g Lip 0.7g Hc 3,6,7	Escalope de pollo 176 Kcal 22.3g Prot 6.6g Lip 6.1g Hc 1,3	Merluza al horno 96 Kcal 14.4g Prot 3.8g Lip 0.8g Hc 4	Hamburguesa mixta en salsa de tomate 183 Kcal 17.6g Prot 11.3g Lip 5.0g Hc 14	Salmón al horno 200 Kcal 18.8g Prot 13.0g Lip 1.5g Hc 4	Cinta de lomo fresca al horno 296 Kcal 14.8g Prot 26.0g Lip 0.7g Hc 14
Puré de coliflor ECO casero 146 Kcal 4.2g Prot 2.4g Lip 25.8g Hc 6,7,14	Patatas panadera 152 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 10.1g Hc 14	Ensalada de tomate, queso y orégano 63 Kcal 3.1g Prot 5.1g Lip 0.9g Hc 7,14	Ensalada de lechuga y tomate 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc 14	Arroz integral 118 Kcal 1.8g Prot 4.6g Lip 15.7g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc 14	Patatas fritas 138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc 14
Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
<b>CENA</b>						
Cheese fries 318 Kcal 13.3g Prot 20.7g Lip 19.6g Hc (6,7,14)	Arroz con champiñones 249 Kcal 4.9g Prot 2.6g Lip 50.1g Hc 667 Kcal 19,8g Prot 38,3g Lip 54,3g Hc	Ensalada de patata, huevo, y atún 148 Kcal 6.5g Prot 4.6g Lip 19.4g Hc (3,4,14)	Coditos al ajillo 209 Kcal 6.7g Prot 3.1g Lip 37.7g Hc (1)	Espinacas con bechamel 160 Kcal 8.0g Prot 9.4g Lip 10.6g Hc (1,7)	Patatas a la importancia 254 Kcal 8.6g Prot 6.1g Lip 38.9g Hc (1,3)	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) 291 Kcal 6.4g Prot 6.5g Lip 49.8g Hc (3,6)
Filete de limanda empanado 238 Kcal 12.0g Prot 11.1g Lip 21.9g Hc (1,4)	Albóndigas mixtas en salsa 289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc	Lacón con aceite y pimentón 240 Kcal 17.3g Prot 14.9g Lip 9.3g Hc	Croquetas de jamón 275 Kcal 4.5g Prot 19.0g Lip 20.0g Hc (1,3,6,7)	Tortilla de patata 315 Kcal 6.0g Prot 18.3g Lip 19.9g Hc (3)	Pizza de jamón y queso 93 Kcal 3.8g Prot 4.1g Lip 10.2g Hc (1,7)	Bacalao a la plancha 92 Kcal 17.0g Prot 2.7g Lip 0.5g Hc (4)
Ratatouille de verduras 178 Kcal 4.4g Prot 6.9g Lip 22.3g Hc (1,3)	Ensalada variada 23 Kcal 0.5g Prot 1.2g Lip 1.2g Hc (14)	Pisto de verduras 87 Kcal 2.2g Prot 4.2g Lip 9.3g Hc	Patatas gajo 141 Kcal 1.2g Prot 8.1g Lip 15.0g Hc (1)	Chips de calabacín 27 Kcal 0.8g Prot 2.2g Lip 0.8g Hc	Tempura de verduras 96 Kcal 2.0g Prot 5.6g Lip 8.4g Hc (1,3)	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas 63 Kcal 0.6g Prot 6.1g Lip 1.1g Hc (14)
Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



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: CYL00366/ R.N. (Dietista)

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
<b>COMIDA</b>						
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) 239 Kcal 13.6g Prot 6.1g Lip 27.1g Hc 14	Arroz a la milanesa 294 Kcal 8.6g Prot 6.7g Lip 48.6g Hc 6,14	Sopa de cocido 159 Kcal 7.5g Prot 7.3g Lip 14.6g Hc 1,3	Crema de calabacín 121 Kcal 2.8g Prot 5.3g Lip 14.5g Hc 14	Macarrones gratinados con queso 280 Kcal 9.5g Prot 6.3g Lip 44.4g Hc 1,7	Arroz criollo (chorizo) 316 Kcal 7.5g Prot 9.4g Lip 49.5g Hc 6,7	Patatas con costillas 174 Kcal 6.5g Prot 7.1g Lip 20.2g Hc 14
Tortilla de patata 258 Kcal 10.4g Prot 15.9g Lip 13.2g Hc 3,14	Boquerones a la andaluza 279 Kcal 14.0g Prot 18.7g Lip 14.1g Hc 1,3,4	Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo 400 Kcal 23.8g Prot 18.7g Lip 29.7g Hc 3,6,7,14	Jamonicitos de pollo al ajillo 385 Kcal 49.6g Prot 31.9g Lip 0.8g Hc 14	Pastel de pescado con verduras 148 Kcal 14.6g Prot 8.8g Lip 1.5g Hc 3,4	Estofado de cerdo al chilindrón 185 Kcal 22.2g Prot 4.4g Lip 1.6g Hc	Atún con salsa de tomate 151 Kcal 15.4g Prot 7.4g Lip 6.3g Hc 4,6
Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc 14	Ensalada de lechuga y zanahoria 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 1.0g Hc 14	Repollo y zanahoria 24 Kcal 1.0g Prot 0.2g Lip 4.0g Hc 14	Arroz integral 118 Kcal 1.8g Prot 4.6g Lip 15.7g Hc	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 57 Kcal 0.5g Prot 5.3g Lip 0.7g Hc 14	Calabacín salteado 33 Kcal 1.0g Prot 2.3g Lip 1.7g Hc	Ensalada variada 23 Kcal 0.5g Prot 1.2g Lip 1.2g Hc 14
Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
<b>CENA</b>						
Sopa maravilla 123 Kcal 6.7g Prot 3.1g Lip 14.9g Hc (1)	Ensalada de pasta tricolor con atún y queso 293 Kcal 10.1g Prot 10.6g Lip 39.0g Hc (1,3,4,6,7,14)	Graten de patata con calabacín (7,10)	Coliflor al ajoarriero 91 Kcal 3.6g Prot 6.1g Lip 4.9g Hc	Ensalada alemana 402 Kcal 5.7g Prot 27.1g Lip 31.5g Hc (3,6,10,14)	Crema de calabaza 124 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 15.7g Hc (14)	Sopa de ave con fideos 169 Kcal 10.3g Prot 6.7g Lip 14.9g Hc (1,3)
Ragout de pollo en salsa de verduras 146 Kcal 20.1g Prot 5.6g Lip 3.0g Hc (1)	Huevos al plato 213 Kcal 16.4g Prot 14.4g Lip 4.4g Hc (3,6,7)	Merluza a la romana casera 173 Kcal 18.0g Prot 7.9g Lip 7.1g Hc (1,3,4)	Fajita de lomo y verduras 240 Kcal 19.1g Prot 13.2g Lip 11.2g Hc (1,7)	Tortilla francesa gratinada con queso y orégano 152 Kcal 10.9g Prot 11.8g Lip 0.4g Hc (3,7)	Empanada casera de ternera 144 Kcal 4.3g Prot 10.6g Lip 8.0g Hc (1)	San Jacobo 282 Kcal 7.8g Prot 16.0g Lip 26.5g Hc (1,6,7)
Puré de patata gratinado 276 Kcal 8.2g Prot 4.8g Lip 47.8g Hc (6,7)	Tomate aliñado 53 Kcal 0.7g Prot 4.1g Lip 2.9g Hc	Champiñón salteado 77 Kcal 3.6g Prot 5.0g Lip 1.0g Hc	Nachos 72 Kcal 1.0g Prot 3.0g Lip 10.1g Hc	Tempura de verduras 96 Kcal 2.0g Prot 5.6g Lip 8.4g Hc (1,3)	Cuscús 88 Kcal 2.4g Prot 2.4g Lip 13.8g Hc (1)	Patatas aliñadas 64 Kcal 1.5g Prot 2.1g Lip 9.1g Hc (14)
Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



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/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S.Nº2816/ H. C. (Nutricionista/ Dietista/). Col:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 31	DOMINGO
<b>COMIDA</b>						
Arroz con salsa de tomate 266 Kcal 4.8g Prot 3.6g Lip 52.1g Hc	Garbanzos guisados 342 Kcal 14.9g Prot 15.9g Lip 30.2g Hc 6,7,14	Sopa de estrellas 168 Kcal 10.1g Prot 6.7g Lip 14.8g Hc 1,3	Espirales rehogados con champiñón 222 Kcal 7.8g Prot 3.4g Lip 38.1g Hc 1	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) 142 Kcal 3.7g Prot 5.4g Lip 17.2g Hc 14	Arroz a banda 256 Kcal 7.5g Prot 2.9g Lip 49.3g Hc 4,12	
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano 152 Kcal 10.9g Prot 11.8g Lip 0.4g Hc 3,7	Abadejo a la romana 211 Kcal 18.9g Prot 11.7g Lip 7.1g Hc 1,3,4	Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate 221 Kcal 11.7g Prot 10.8g Lip 18.8g Hc 1,6,14	Salmón al eneldo 242 Kcal 20.8g Prot 17.1g Lip 1.2g Hc 1,4	Cinta de lomo fresca al ajillo 323 Kcal 14.8g Prot 29.0g Lip 0.8g Hc 14	Pollo asado en su jugo 260 Kcal 36.7g Prot 12.2g Lip 0.5g Hc	
Jardinera de verduras 71 Kcal 1.8g Prot 4.3g Lip 4.7g Hc	Ensalada de lechuga y tomate 54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc 14	Patatas dado 134 Kcal 1.3g Prot 10.1g Lip 9.1g Hc 14	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 23 Kcal 0.2g Prot 2.1g Lip 0.6g Hc 14	Ensalada de lechuga y maíz 60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc 14	Ensalada variada 23 Kcal 0.5g Prot 1.2g Lip 1.2g Hc 14	
Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 97 Kcal 1.4g Prot 0.2g Lip 22.2g Hc	Fruta de temporada 97 Kcal 1.4g Prot 0.2g Lip 22.2g Hc	Fruta de temporada 71 Kcal 1.0g Prot 0.1g Lip 16.3g Hc	
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
<b>CENA</b>						
Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) 118 Kcal 4.6g Prot 2.6g Lip 16.2g Hc	Coditos salteados con verduras 220 Kcal 7.1g Prot 3.2g Lip 39.3g Hc (1)	Espinacas con bechamel 160 Kcal 8.0g Prot 9.4g Lip 10.6g Hc (1,7)	Arroz primavera 249 Kcal 4.8g Prot 2.7g Lip 49.4g Hc	Patatas a la importancia 254 Kcal 8.6g Prot 6.1g Lip 38.9g Hc (1,3)	Sopa maravilla 123 Kcal 6.7g Prot 3.1g Lip 14.9g Hc (1)	
Hamburguesa de ternera casera completa 470 Kcal 20.3g Prot 9.9g Lip 63.5g Hc	Pollo salteado 124 Kcal 17.8g Prot 5.1g Lip 1.1g Hc	Huevos a la portuguesa 138 Kcal 9.2g Prot 9.8g Lip 4.6g Hc (3)	Roti de pavo en salsa 151 Kcal 16.6g Prot 7.5g Lip 2.7g Hc	Croquetas de bacalao 60 Kcal 0.5g Prot 5.5g Lip 2.0g Hc (1,3,4,6,7)	Pizza de jamón y queso 93 Kcal 3.8g Prot 4.1g Lip 10.2g Hc (1,7)	
Patatas fritas 138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc (14)	Ensalada de tomate, queso y orégano 63 Kcal 3.1g Prot 5.1g Lip 0.9g Hc (7,14)	Cuscús con verduras 221 Kcal 7.2g Prot 3.1g Lip 39.4g Hc (1)	Patatas dado 134 Kcal 1.3g Prot 10.1g Lip 9.1g Hc (14)	Asadillo de pimientos 27 Kcal 0.3g Prot 2.1g Lip 1.6g Hc	Patatas chips 81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc	
Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1



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/Quendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S.Nº2816/ H. C. (Nutricionista/ Dietista/). Col:CYL00366/ R.N. (Dietista)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)  
807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
569 Kcal 14,9g Prot 23,9g Lip 61,6g Hc

14 Espaguetis al ajo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos  
(7, 14)  
721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
550 Kcal 29,1g Prot 15,1g Lip 73,9g Hc

16 Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
642 Kcal 27,6g Prot 21,9g Lip 77,7g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
729 Kcal 25,7g Prot 27,6g Lip 77,2g Hc

20 Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 4)  
675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21 Sopa de ave de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 7, 14)  
696 Kcal 31g Prot 22,7g Lip 80,9g Hc

22 Crema de calabacín  
\*Jamoncitos de pollo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
793 Kcal 55,7g Prot 39g Lip 72,2g Hc

23 \*Macarrones con tomate  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 4, 14, 7)  
656 Kcal 22,8g Prot 18,8g Lip 91g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 7)  
632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27 Garbanzos guisados  
\*Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)  
775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc

28 \*Sopa de ave  
Albóndigas de ternera caseras en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29 \*Espirales salteados con champiñones  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
643 Kcal 24,6g Prot 21g Lip 82,3g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
609 Kcal 30,7g Prot 17,3g Lip 59,7g Hc



A: ALÉRGICOS  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

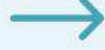
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



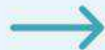
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)  
807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3, 6, 7)  
693 Kcal 17,9g Prot 38g Lip 59,1g Hc

14 Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 14)  
751 Kcal 34,9g Prot 23,3g Lip 94,4g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
550 Kcal 29,1g Prot 15,1g Lip 73,9g Hc

16 Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)  
729 Kcal 25,7g Prot 27,6g Lip 77,2g Hc

20 Arroz a la milanesa  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 1, 3, 4)  
800 Kcal 24,4g Prot 30,8g Lip 100g Hc

21 Sopa de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 7, 14)  
744 Kcal 33,1g Prot 26,2g Lip 82,9g Hc

22 Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)  
782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23 Macarrones gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 3, 4, 14)  
706 Kcal 28,9g Prot 22,8g Lip 87,1g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 7)  
632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27 Garbanzos guisados  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 3, 4)  
779 Kcal 35,6g Prot 33g Lip 74,3g Hc

28 Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 6, 14)  
699 Kcal 24,6g Prot 27,8g Lip 80,6g Hc

29 Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)  
659 Kcal 30,1g Prot 22,8g Lip 76,1g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
609 Kcal 30,7g Prot 17,3g Lip 59,7g Hc



A: ALÉRGICOS  
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.)  
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

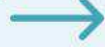
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)  
807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Filete de pavo plancha  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
555 Kcal 21,1g Prot 20,2g Lip 60,5g Hc

14 Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos  
(7, 14)  
721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
550 Kcal 29,1g Prot 15,1g Lip 73,9g Hc

16 Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
642 Kcal 27,6g Prot 21,9g Lip 77,7g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
593 Kcal 30,4g Prot 15,9g Lip 68,4g Hc

20 Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 4)  
675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21 Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

22 Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)  
782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23 \*Macarrones con tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)  
605 Kcal 25,1g Prot 12,8g Lip 90,4g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
649 Kcal 28,7g Prot 14,2g Lip 93,1g Hc

27 Garbanzos guisados  
\* Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)  
775 Kcal 35,2g Prot 32,2g Lip 75,9g Hc

28 \* Sopa de ave  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 14)  
709 Kcal 23,8g Prot 27,7g Lip 82,8g Hc

29 \*Espirales salteados con champiñones  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)  
662 Kcal 26,8g Prot 22,2g Lip 82,2g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)  
609 Kcal 30,7g Prot 17,3g Lip 59,7g Hc



A: ALÉRGICOS  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

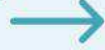
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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.





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
\*Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
799 Kcal 24,3g Prot 38,2g Lip 87,7g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
543 Kcal 16,9g Prot 24,3g Lip 56,8g Hc

14 Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)  
649 Kcal 31,9g Prot 20g Lip 83,2g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)  
524 Kcal 31g Prot 15,5g Lip 69,1g Hc

16 Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(4, 14, 1)  
604 Kcal 30,9g Prot 20,5g Lip 70,2g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20 Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 14, 4, 1)  
649 Kcal 26,7g Prot 19,4g Lip 89,7g Hc

21 Sopa de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)  
622 Kcal 32g Prot 17,3g Lip 78,4g Hc

22 Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23 Macarrones con salsa de tomate  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 4, 14)  
605 Kcal 25,8g Prot 19,3g Lip 77,6g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 1)  
675 Kcal 16,4g Prot 20,5g Lip 102,5g Hc

27 Garbanzos con verduras  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)  
636 Kcal 33,5g Prot 23g Lip 68,4g Hc

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

29 Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)  
633 Kcal 32,1g Prot 23,2g Lip 71,3g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
533 Kcal 29,8g Prot 15,5g Lip 50,8g 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

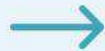
## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

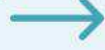
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



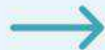
Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



### MÁS VERDE

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

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



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

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

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

13

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

582 Kcal 14g Prot 23,5g Lip 66,3g Hc

14

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

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

15

Pisto de verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

381 Kcal 18,5g Prot 11,8g Lip 44g Hc

16

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

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

19

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

588 Kcal 15,4g Prot 24,1g Lip 61g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

478 Kcal 20,9g Prot 13,5g Lip 60,5g Hc

21

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

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

22

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

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

23

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

656 Kcal 22,8g Prot 18,8g Lip 91g Hc

26

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

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

27

Guiso de patatas con verduras  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 3, 4)

553 Kcal 23,8g Prot 19,5g Lip 64,1g Hc

28

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

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

29

\*Espirales salteados con champiñones  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

662 Kcal 26,8g Prot 22,2g Lip 82,2g Hc

30

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

609 Kcal 30,7g Prot 17,3g Lip 59,7g 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

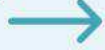
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



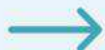
Huevo

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.





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 6, 7)  
807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 3, 6, 7)  
693 Kcal 17,9g Prot 38g Lip 59,1g Hc

14 Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos (1, 7, 14)  
751 Kcal 34,9g Prot 23,3g Lip 94,4g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 3)  
646 Kcal 21,2g Prot 23,4g Lip 87,3g Hc

16 Patatas estofadas con verduras  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)  
605 Kcal 25,1g Prot 19,6g Lip 74,2g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 3)  
729 Kcal 25,7g Prot 27,6g Lip 77,2g Hc

20 Arroz a la milanesa  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (6, 14)  
692 Kcal 29,4g Prot 21,7g Lip 88,2g Hc

21 Sopa de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)  
744 Kcal 33,1g Prot 26,2g Lip 82,9g Hc

22 Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 1)  
782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23 Macarrones gratinados con queso  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (1, 7, 3, 14)  
675 Kcal 23,6g Prot 21,7g Lip 86,3g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (3, 7)  
632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27 Garbanzos guisados  
Filete de cerdo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (6, 7, 14)  
735 Kcal 33,2g Prot 31,4g Lip 69,3g Hc

28 Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 14)  
699 Kcal 24,6g Prot 27,8g Lip 80,6g Hc

29 Espirales rehogadas con champiñón  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (1, 3, 14)  
591 Kcal 21,9g Prot 20,9g Lip 102,8g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14, 7)  
609 Kcal 30,7g Prot 17,3g Lip 59,7g Hc



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

A: ALÉRGICOS  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

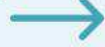
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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**

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)  
888 Kcal 27,1g Prot 37,5g Lip 107,5g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)  
669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

14 Espaguetis salteados con ajo y bacon  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 6, 3, 7, 14)  
695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
620 Kcal 23,2g Prot 23,8g Lip 82,5g Hc

16 Patatas estofadas con verduras  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)  
594 Kcal 26g Prot 21,9g Lip 72,2g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20 Arroz a la milanesa  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 14, 1, 10, 11)  
669 Kcal 31,6g Prot 22,1g Lip 83,4g Hc

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

22 Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23 Macarrones gratinados con queso  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 14, 6, 10, 11)  
652 Kcal 25,8g Prot 22,2g Lip 81,5g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)  
606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27 Garbanzos guisados  
Filete de cerdo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 10, 11)  
711 Kcal 35,4g Prot 31,8g Lip 64,6g Hc

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

29 Espirales rehogadas con champiñón  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)  
565 Kcal 23,8g Prot 21,3g Lip 98g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)  
586 Kcal 33g Prot 17,8g Lip 55g Hc



A: ALÉRGICOS  
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.)  
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

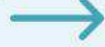
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



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

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
\*Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
719 Kcal 21,8g Prot 37,8g Lip 70,5g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Filete de pavo plancha  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
555 Kcal 21,1g Prot 20,2g Lip 60,5g Hc

14 Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
644 Kcal 25,8g Prot 15,9g Lip 93,7g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
550 Kcal 29,1g Prot 15,1g Lip 73,9g Hc

16 Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de pollo casera a la plancha  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
732 Kcal 39,9g Prot 27,5g Lip 73,1g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
593 Kcal 30,4g Prot 15,9g Lip 68,4g Hc

20 Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 4)  
675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21 Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
694 Kcal 40,9g Prot 15,6g Lip 85,1g Hc

22 Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)  
782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23 \*Macarrones con tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)  
555 Kcal 22,2g Prot 10,5g Lip 86,2g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
649 Kcal 28,7g Prot 14,2g Lip 93,1g Hc

27 Garbanzos con verduras  
\* Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)  
659 Kcal 31g Prot 21,8g Lip 74,7g Hc

28 \* Sopa de ave  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
667 Kcal 30,4g Prot 27,6g Lip 65,7g Hc

29 \*Espirales salteados con champiñones  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)  
662 Kcal 26,8g Prot 22,2g Lip 82,2g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)  
559 Kcal 27,8g Prot 15,1g Lip 55,6g Hc



A: ALÉRGICOS  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

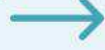
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



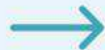
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
\*Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
799 Kcal 24,3g Prot 38,2g Lip 87,7g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
543 Kcal 16,9g Prot 24,3g Lip 56,8g Hc

14 Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)  
649 Kcal 31,9g Prot 20g Lip 83,2g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)  
524 Kcal 31g Prot 15,5g Lip 69,1g Hc

16 Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de pollo casera a la plancha  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(4, 14, 1)  
706 Kcal 41,8g Prot 27,9g Lip 68,3g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20 Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 14, 4, 1)  
649 Kcal 26,7g Prot 19,4g Lip 89,7g Hc

21 Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)  
708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc

22 Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23 Macarrones con salsa de tomate  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 4, 14)  
605 Kcal 25,8g Prot 19,3g Lip 77,6g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 1)  
675 Kcal 16,4g Prot 20,5g Lip 102,5g Hc

27 Garbanzos con verduras  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)  
636 Kcal 33,5g Prot 23g Lip 68,4g Hc

28 Sopa de estrellas  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)  
630 Kcal 33,1g Prot 28g Lip 58,7g Hc

29 Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)  
633 Kcal 32,1g Prot 23,2g Lip 71,3g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
533 Kcal 29,8g Prot 15,5g Lip 50,8g Hc



A: ALÉRGICOS  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

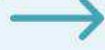
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



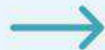
Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



## 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.



## MÁS VERDE

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

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Ensalada de lentejas  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)  
778 Kcal 24,2g Prot 15,4g Lip 128,6g Hc

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)  
546 Kcal 17,1g Prot 24,4g Lip 56,8g Hc

14 Espaguetis al ajillo  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 6, 7, 14)  
777 Kcal 16g Prot 34,6g Lip 85,9g Hc

15 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Cuscús con zanahoria al curry  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
552 Kcal 19,4g Prot 17,3g Lip 83,3g Hc

16 Patatas estofadas con verduras  
\*Huevos al plato  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)  
624 Kcal 23,8g Prot 25,8g Lip 70,6g Hc

19 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

20 Arroz salteado con zanahoria  
Guisantes salteados  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)  
427 Kcal 15,9g Prot 9,8g Lip 63,3g Hc

21 Garbanzos con verduras  
Repollo rehogado  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
458 Kcal 15,5g Prot 13,4g Lip 63,5g Hc

22 Crema de calabacín  
Salchichas veganas  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 1)  
460 Kcal 9,9g Prot 17,3g Lip 62,6g Hc

23 Macarrones gratinados con queso  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 14, 6, 10, 11)  
652 Kcal 25,8g Prot 22,2g Lip 81,5g Hc

26 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)  
606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27 Garbanzos con verduras  
Coliflor al queso gratinada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)  
500 Kcal 20g Prot 15,4g Lip 64,9g Hc

28 Sopa de verduras con estrellas  
Hamburguesa vegana a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14, 6)  
663 Kcal 8g Prot 35,3g Lip 63,9g Hc

29 Espirales rehogados con champiñón  
Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)  
509 Kcal 15,8g Prot 8,7g Lip 86,4g Hc

30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)  
575 Kcal 23,2g Prot 28,9g Lip 81,2g Hc



A: ALÉRGICOS  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

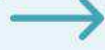
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



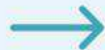
Pescado o huevo  
Pescado o carne



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**

**12**  
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajo  
\*Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
799 Kcal 24,3g Prot 38,2g Lip 87,7g Hc

**13**  
Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 1, 6, 10, 11)  
449 Kcal 16,9g Prot 19,5g Lip 44,8g Hc

**14**  
Espaguetis al ajo  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Yogur desnatado  
Pan  
(1, 7, 14)  
585 Kcal 37,6g Prot 18,2g Lip 65,4g Hc

**15**  
Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)  
524 Kcal 31g Prot 15,5g Lip 69,1g Hc

**16**  
Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 1, 6, 10, 11)  
630 Kcal 29,6g Prot 24,7g Lip 71g Hc

**19**  
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
703 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 72,4g Hc

**20**  
Arroz salteado con zanahoria  
Filete de merluza plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 1, 6, 10, 11)  
401 Kcal 24,6g Prot 11,1g Lip 47,1g Hc

**21**  
Sopa de fideos con garbanzos  
Pollo cocido  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)  
708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc

**22**  
Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo asados  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
741 Kcal 57,4g Prot 39,3g Lip 61,9g Hc

**23**  
Macarrones salteados con orégano  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)  
574 Kcal 25,8g Prot 17,7g Lip 73,6g Hc

**26**  
Arroz con zanahoria y calabacín  
Tortilla francesa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 1)  
655 Kcal 16,3g Prot 19,5g Lip 99,8g Hc

**27**  
Garbanzos con verduras  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 4, 1, 6, 10, 11)  
525 Kcal 31,7g Prot 14,2g Lip 62,2g Hc

**28**  
Sopa de estrellas  
Albóndigas de ternera caseras en salsa  
Calabacín salteado  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3)  
544 Kcal 33,3g Prot 22g Lip 50,1g Hc

**29**  
Espirales rehogadas con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)  
614 Kcal 29,9g Prot 22g Lip 71,5g Hc

**30**  
Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)  
536 Kcal 30g Prot 15,6g Lip 50,8g Hc



A: ALÉRGICOS  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

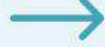
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)  
Huevo



Pescado o huevo  
Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



## 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.



## 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

