

algadi



10 de febrero

Día Internacional de la Legumbre




LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
2

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

740 Kcal 24,5g Prot 25,1g Lip 101,8g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

708 Kcal 26,2g Prot 31,4g Lip 81,7g Hc

4

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

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

5

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

718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

9

Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

10
DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc


11

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

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

12

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

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

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

759 Kcal 38,8g Prot 228,4g Lip 96,3g Hc

16

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

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

17

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc

18

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

628 Kcal 21,5g Prot 23,4g Lip 77,6g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)

812 Kcal 36,9g Prot 36,9g Lip 78,7g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

802 Kcal 43,7g Prot 21,9g Lip 117,3g Hc

23

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

778 Kcal 25,9g Prot 38,1g Lip 80g Hc

24

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

732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

25

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

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

26

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

696 Kcal 28,4g Prot 22,6g Lip 86,3g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

753 Kcal 27g Prot 32,9g Lip 82,8g 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.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



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	SÁBADO	DOMINGO 1
COMIDA						
						Patatas guisadas con costillas 321 Kcal 12.0g Prot 14.9g Lip 32.3g Hc
						Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) 165 Kcal 20.9g Prot 214.1g Lip 1.9g Hc
						Picadillo de verduras 45 Kcal 1.6g Prot 0.4g Lip 7.1g Hc
						Natillas de chocolate 122 Kcal 3.2g Prot 3.2g Lip 20.2g Hc 7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
						Judías verdes con tomate 175 Kcal 6.8g Prot 6.3g Lip 19.1g Hc
						Huevos fritos con jamón 387 Kcal 30.4g Prot 28.2g Lip 3.7g Hc (3)
						Pisto manchego 88 Kcal 0.9g Prot 6.5g Lip 5.9g 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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista). Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
COMIDA						
Coditos con salsa aurora 288 Kcal 8.7g Prot 6.5g Lip 47.4g Hc 1,7	Alubias blancas guisadas 452 Kcal 21.8g Prot 17.6g Lip 55.3g Hc 1,6,7,14	Arroz tres delicias 407 Kcal 11.7g Prot 7.3g Lip 71.6g Hc 3,6	Sopa de cocido 213 Kcal 10.7g Prot 10.6g Lip 17.7g Hc 1,3	Crema de calabacín 149 Kcal 3.8g Prot 5.4g Lip 19.4g Hc	Espaguetis carbonara 519 Kcal 19.1g Prot 19.9g Lip 62.4g Hc 1,3,6,7	Arroz negro 403 Kcal 15.1g Prot 5.8g Lip 71.0g Hc 12
Filete de limanda empanado 223 Kcal 10.7g Prot 10.9g Lip 19.6g Hc 1,4	Tortilla francesa 192 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc 3	Merluza en salsa menier 260 Kcal 31.1g Prot 11.9g Lip 6.8g Hc 1,4,6	Cocido completo 795 Kcal 41.2g Prot 45.9g Lip 47.5g Hc 3,6,7	Jamonicos de pollo al horno 542 Kcal 74.2g Prot 44.3g Lip 0.2g Hc	Magro de cerdo al curry 398 Kcal 34.8g Prot 18.4g Lip 4.5g Hc 7	Filetes rusos de ternera 451 Kcal 32.2g Prot 23.2g Lip 28.0g Hc 1,3,7
Ensalada de lechuga 64 Kcal 1.3g Prot 5.6g Lip 1.3g Hc 14	Ensalada de lechuga y tomate 62 Kcal 1.1g Prot 5.4g Lip 1.6g Hc 14	Ensalada de lechuga y maíz 76 Kcal 1.0g Prot 5.9g Lip 1.1g Hc 14	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Arroz integral 118 Kcal 1.8g Prot 4.6g Lip 15.7g Hc	Zanahoria baby 38 Kcal 0.4g Prot 2.1g Lip 3.8g Hc	Jardinera de verduras 81 Kcal 2.3g Prot 4.4g Lip 6.0g 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 165 Kcal 4.9g Prot 0.7g Lip 35.2g Hc 1	Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7	Flan de vainilla 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc 7	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
CENA						
Crema de zanahoria 163 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 21.9g Hc	Ensalada campera 253 Kcal 8.8g Prot 9.2g Lip 31.5g Hc 933 Kcal 35g Prot 36g Lip 119,8g Hc (3,4,14)	Ensalada murciana 79 Kcal 5.0g Prot 4.7g Lip 3.6g Hc (3,4,14)	Guisantes rehogados 218 Kcal 12.3g Prot 5.4g Lip 26.7g Hc (14)	Ensalada alemana 402 Kcal 5.7g Prot 27.1g Lip 31.5g Hc (3,6,10,14)	Sopa castellana con huevo 257 Kcal 13.6g Prot 16.1g Lip 14.6g Hc (1,3,6,7)	Judías verdes a la vinagreta 117 Kcal 4.9g Prot 5.2g Lip 10.1g Hc (14)
Contramuslo de pollo asado en salsa 544 Kcal 77.7g Prot 25.7g Lip 0.0g Hc	Cinta de lomo adobada a la plancha 258 Kcal 27.0g Prot 15.4g Lip 0.8g Hc	Revuelto de gambas y ajetes 226 Kcal 18.2g Prot 14.8g Lip 4.3g Hc (2,3,14)	Fajitas de jamón y queso 313 Kcal 12.0g Prot 18.9g Lip 23.7g Hc (1,3,6,7)	Boquerones a la andaluza 279 Kcal 14.0g Prot 18.7g Lip 14.1g Hc (1,3,4)	Perritos calientes 533 Kcal 20.4g Prot 21.5g Lip 62.7g Hc (1,3,6,10)	Merluza al limón 174 Kcal 30.2g Prot 5.4g Lip 1.0g Hc (4)
Arroz pilaf 132 Kcal 2.0g Prot 4.2g Lip 21.0g Hc	Champiñón salteado 61 Kcal 1.1g Prot 5.2g Lip 2.5g Hc	Patatas dado 154 Kcal 1.8g Prot 10.2g Lip 12.2g Hc (14)	Nachos 144 Kcal 1.9g Prot 6.0g Lip 20.1g Hc	Asadillo de pimientos 63 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 4.6g Hc (14)	Ensalada variada con aceitunas 72 Kcal 1.1g Prot 6.3g Lip 2.0g Hc (14)	Puré de patatas 221 Kcal 5.6g Prot 3.3g Lip 40.3g Hc (6,7)
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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S Nº2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista), Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
COMIDA						
Brócoli al gratén 423 Kcal 10.0g Prot 14.1g Lip 25.4g Hc 1,6,7	Lentejas hortelana 316 Kcal 19.7g Prot 5.8g Lip 37.6g Hc	Sopa de ave con fideos 198 Kcal 10.4g Prot 9.7g Lip 15.2g Hc 1,3	Arroz con tomate 392 Kcal 6.5g Prot 6.8g Lip 74.2g Hc	Crema de guisantes 147 Kcal 5.0g Prot 4.4g Lip 19.9g Hc	Ensalada tropical 214 Kcal 2.7g Prot 17.3g Lip 11.2g Hc 2,3,4,6	Arroz a banda 384 Kcal 17.5g Prot 5.7g Lip 71.1g Hc 2,12,14
Tortilla de patata 424 Kcal 9.0g Prot 22.0g Lip 30.0g Hc 3	Dorado a la vizcaína 193 Kcal 21.3g Prot 10.1g Lip 2.6g Hc 4	Albóndigas mixta en salsas 339 Kcal 10.4g Prot 14.0g Lip 20.9g Hc 1	Abadejo a la Romana 294 Kcal 29.5g Prot 13.1g Lip 14.1g Hc 1,3,4	Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) 165 Kcal 20.9g Prot 214.1g Lip 1.9g Hc	Lasaña de carne 335 Kcal 14.6g Prot 10.8g Lip 41.2g Hc 1,6,7,9	Pollo asado en su jugo 437 Kcal 68.4g Prot 16.9g Lip 1.0g Hc
Ensalada de lechuga 64 Kcal 1.3g Prot 5.6g Lip 1.3g Hc 14	Ensalada de lechuga y tomate 62 Kcal 1.1g Prot 5.4g Lip 1.6g Hc 14	Patatas dado 154 Kcal 1.8g Prot 10.2g Lip 12.2g Hc 14	Ensalada de lechuga y zanahoria 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g Hc 14	Jardinera de verduras 81 Kcal 2.3g Prot 4.4g Lip 6.0g Hc	Champiñón salteado 72 Kcal 3.1g Prot 4.8g Lip 0.9g Hc	Panaché de verduras 77 Kcal 1.4g Prot 4.2g Lip 6.7g Hc
Fruta de temporada 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g 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	Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7	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
CENA						
Macarrones con salsa de tomate 282 Kcal 7.5g Prot 7.6g Lip 44.0g Hc (1)	Crema de puerros 153 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 20.3g Hc (14)	Parrillada de verduras 94 Kcal 2.9g Prot 4.7g Lip 9.1g Hc	Crema de calabaza 149 Kcal 3.8g Prot 5.3g Lip 19.6g Hc	Menestra de verduras 157 Kcal 4.3g Prot 5.0g Lip 9.4g Hc	Sopa de ave con fideos 198 Kcal 10.4g Prot 9.7g Lip 15.2g Hc (1,3)	Crema de calabacín 149 Kcal 3.8g Prot 5.4g Lip 19.4g Hc
San jacob de jamón y queso 378 Kcal 11.8g Prot 19.1g Lip 39.7g Hc (1,6,7)	Pincho moruno 435 Kcal 24.9g Prot 37.5g Lip 0.0g Hc (7)	Tortilla de atún 260 Kcal 23.1g Prot 18.3g Lip 0.2g Hc (3,4)	Pollo al ajillo 682 Kcal 73.1g Prot 42.4g Lip 0.7g Hc (14)	Lacón con aceite y pimentón 366 Kcal 28.7g Prot 21.2g Lip 15.1g Hc	Tortilla francesa 126 Kcal 7.9g Prot 10.3g Lip 0.1g Hc (3)	Empanada casera de atún 465 Kcal 15.9g Prot 32.3g Lip 39.7g Hc (1,3,4)
Calabacín a la plancha 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	Arroz pilaf 132 Kcal 2.0g Prot 4.2g Lip 21.0g Hc	Chips de calabacín 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	Salteado de patata y champiñón 125 Kcal 3.7g Prot 4.5g Lip 15.2g Hc	Cachelos 97 Kcal 2.0g Prot 4.1g Lip 12.2g Hc	Ensalada mixta de atún y huevo 73 Kcal 2.8g Prot 6.0g Lip 1.6g Hc (3,4,14)	Ensalada de lechuga y zanahoria 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g 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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S Nº2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista). Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
COMIDA						
Judías verdes rehogadas 154 Kcal 5.8g Prot 5.3g Lip 17.1g Hc 14	Arroz hortelano 355 Kcal 6.6g Prot 5.8g Lip 67.4g Hc	Garbanzos hortelana 384 Kcal 16.7g Prot 10.8g Lip 47.9g Hc 1	Espaguetis con salsa de tomate y chorizo 599 Kcal 20.5g Prot 26.5g Lip 67.6g Hc 1,6,7	Alubias pintas hortelana 284 Kcal 20.4g Prot 5.8g Lip 55.6g Hc 1	Fideuá valenciana 375 Kcal 17.8g Prot 7.8g Lip 58.1g Hc 1,2,4,12,14	Arroz a la zamorana 523 Kcal 18.3g Prot 17.3g Lip 70.5g Hc 6,7
Cinta de lomo fresca a la plancha 264 Kcal 27.0g Prot 17.4g Lip 0.0g Hc	Salmón en salsa de cítricos 206 Kcal 19.3g Prot 13.0g Lip 2.5g Hc 4	Tortilla francesa 192 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc 3	Contramuslo de pollo empanado 279 Kcal 22.9g Prot 20.2g Lip 0.0g Hc 1,7	Merluza en salsa verde 235 Kcal 27.7g Prot 8.1g Lip 10.7g Hc 1,4	Filete de pollo al limón 178 Kcal 34.8g Prot 3.8g Lip 0.5g Hc	Ternera carbonada 221 Kcal 25.4g Prot 12.8g Lip 8.7g Hc 1
Patatas panadera 156 Kcal 2.2g Prot 10.1g Lip 13.1g Hc	Ensalada de lechuga y maíz 76 Kcal 1.0g Prot 5.9g Lip 1.1g Hc 14	Ensalada de lechuga y tomate 62 Kcal 1.1g Prot 5.4g Lip 1.6g Hc 14	Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc 14	Salteado campestre de verduras 81 Kcal 1.8g Prot 5.3g Lip 5.0g Hc	Ensalada de lechuga 51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g 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 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Flan de vainilla 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc 7
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Sopa de cebolla 168 Kcal 9.6g Prot 6.4g Lip 17.3g Hc (1,7)	Crema de calabaza 124 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 15.7g Hc (14)	Patatas con bechamel 439 Kcal 14.3g Prot 20.4g Lip 47.2g Hc (1,7)	Crema de verduras 159 Kcal 3.9g Prot 5.4g Lip 20.5g Hc	Ensalada de arroz 289 Kcal 4.7g Prot 6.7g Lip 49.9g Hc (14)	Coliflor al gratén con patatas 280 Kcal 11.4g Prot 15.0g Lip 24.2g Hc (1,6,7)	Guisantes a la casera 293 Kcal 17.1g Prot 6.9g Lip 36.2g Hc (1)
Huevos fritos con bacon 388 Kcal 21.6g Prot 31.5g Lip 2.4g Hc (3,6)	Hamburguesa de pollo en salsa 178 Kcal 15.2g Prot 10.6g Lip 4.8g Hc	Filete de bacalao empanado 253 Kcal 9.6g Prot 18.0g Lip 12.8g Hc (1,4)	Lomo de sajonia plancha 270 Kcal 16.1g Prot 12.1g Lip 14.4g Hc (6)	Pizza cuatro quesos 60 Kcal 3.3g Prot 1.7g Lip 7.9g Hc (1,7)	Tortilla española 518 Kcal 20.8g Prot 31.9g Lip 26.9g Hc (3,14)	Croquetas y empanadillas 1598 Kcal 8.2g Prot 159.8g Lip 30.1g Hc (1,3,4,6,7)
Berenjenas a la miel 126 Kcal 1.1g Prot 10.2g Lip 7.4g Hc (1)	Cuscús 88 Kcal 2.4g Prot 2.4g Lip 13.8g Hc (1)	Pisto manchego 88 Kcal 0.9g Prot 6.5g Lip 5.9g Hc	Chips de calabacín 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	Patatas chips 81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc	Tomate aliñado 53 Kcal 0.7g Prot 4.1g Lip 2.9g Hc	Asadillo de pimientos 63 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 4.6g 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	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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista). Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO
COMIDA						
Patatas a la riojana 308 Kcal 12.9g Prot 11.8g Lip 34.2g Hc 6,7	Sopa de cocido 213 Kcal 10.7g Prot 10.6g Lip 17.7g Hc 1,3	Crema de zanahoria ECO con curry 136 Kcal 2.7g Prot 5.1g Lip 18.0g Hc 14	Lentejas hortelana 316 Kcal 19.7g Prot 5.8g Lip 37.6g Hc	Macarrones integrales con salsa de tomate 272 Kcal 7.0g Prot 7.9g Lip 40.7g Hc 1		
Boquerones a la andaluza 272 Kcal 16.8g Prot 15.4g Lip 16.9g Hc 1,3,4	Cocido completo 795 Kcal 41.2g Prot 45.9g Lip 47.5g Hc 3,6,7	Estofado de cerdo en salsa 319 Kcal 34.5g Prot 8.4g Lip 6.4g Hc	Albóndigas de merluza a la cazuela 203 Kcal 10.3g Prot 11.2g Lip 14.0g Hc 1,4,12	Huevos a la flamenca con guisantes salteados 281 Kcal 13.5g Prot 22.1g Lip 6.4g Hc 3		
Ensalada de lechuga y tomate 62 Kcal 1.1g Prot 5.4g Lip 1.6g Hc 14	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Patatas fritas 154 Kcal 2.0g Prot 10.2g Lip 14.4g Hc 14	Ensalada de lechuga y zanahoria 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g Hc 14	Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc 7		
Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Pan 165 Kcal 4.9g Prot 0.7g Lip 35.2g 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	Pan 165 Kcal 4.9g Prot 0.7g Lip 35.2g Hc 1		
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
Ensalada de pasta tricolor 442 Kcal 16.4g Prot 15.0g Lip 59.4g Hc (1,3,4,6,7,14)	Ensalada alemana 402 Kcal 5.7g Prot 27.1g Lip 31.5g Hc (3,6,10,14)	Arroz tres delicias 407 Kcal 11.7g Prot 7.3g Lip 71.6g Hc (3,6)	Sopas de ajo con huevo y jamón 287 Kcal 16.5g Prot 18.1g Lip 14.6g Hc (1,3)	Crema de calabacín 131 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc (14)		
Chuleta de cerdo al ajillo 337 Kcal 28.5g Prot 24.5g Lip 0.3g Hc (14)	Revuelto de espárragos 206 Kcal 16.2g Prot 14.8g Lip 1.3g Hc (3)	Merluza a la bilbaína 260 Kcal 30.7g Prot 13.5g Lip 2.8g Hc (4,14)	Wok de verdura y pollo 211 Kcal 35.4g Prot 6.0g Lip 2.6g Hc (1,6)	Filete de limanda empanado 223 Kcal 10.7g Prot 10.9g Lip 19.6g Hc (1,4)		
Zanahoria baby 38 Kcal 0.4g Prot 2.1g Lip 3.8g Hc	Chips de calabacín 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	Pimientos fritos 104 Kcal 0.6g Prot 10.1g Lip 3.3g Hc	Fruta de temporada 62 Kcal 0.8g Prot 0.2g Lip 13.5g Hc	Patatas panadera 156 Kcal 2.2g Prot 10.1g Lip 13.1g 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 165 Kcal 4.9g Prot 0.7g Lip 35.2g Hc (1)	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

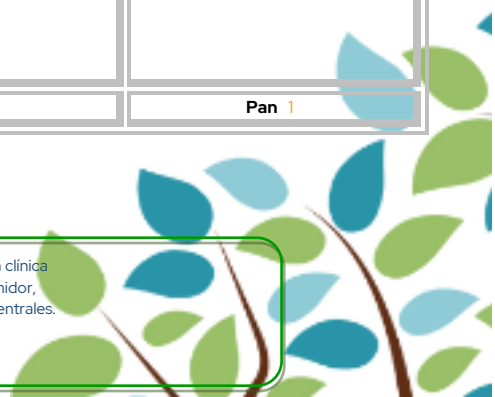


Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento 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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L. (Dietista T.S N°2816 / H. C. (Nutricionista/ Dietista). Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1	Pan 1
CENA						
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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/). Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)





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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L (Dietista T.S N°2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/). Cot:CYL00366/ R.N (Dietista)





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

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

3

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

732 Kcal 24g Prot 30,9g Lip 86,4g Hc

4

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

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

5

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

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

6

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

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

9

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

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

10

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

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

11

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

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

12

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

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

13

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

745 Kcal 32,4g Prot 227,2g Lip 92,3g Hc

16

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

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

17

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

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

18

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

655 Kcal 19,5g Prot 23g Lip 82,4g Hc

19

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

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

20

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

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

23

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

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

27

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

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



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MAD01609) RN (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 915474646 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

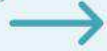
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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

2

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

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

3

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

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

4

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

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

5

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

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

6

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

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

9

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

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

10

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

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

11

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

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

12

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

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

13

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

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

16

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

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

17

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

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

18

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

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

19

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

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

20

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

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

23

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

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

27

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

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



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

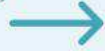
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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

2

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

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

3

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

732 Kcal 24g Prot 30,9g Lip 86,4g Hc

4

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

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

5

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

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

6

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

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

9

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

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

10

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

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

11

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

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

12

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

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

13

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

745 Kcal 32,4g Prot 227,2g Lip 92,3g Hc

16

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

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

17

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

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

18

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

655 Kcal 19,5g Prot 23g Lip 82,4g Hc

19

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

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

20

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

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

23

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

658 Kcal 24,5g Prot 21,9g Lip 77,6g Hc

27

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

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



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N (T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 915474646 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

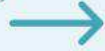
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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

2

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

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

3

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

675 Kcal 32,2g Prot 26g Lip 74,4g Hc

4

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

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

5

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

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

6

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

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

9

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

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

10

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

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

11

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

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

12

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

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

13

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

745 Kcal 32,4g Prot 227,2g Lip 92,3g Hc

16

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

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

17

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

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

18

Garbanzos con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

598 Kcal 27,7g Prot 18g Lip 70,3g Hc

19

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

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

20

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

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

23

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

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

24

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

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

25

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

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

26

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

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

27

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

745 Kcal 29,4g Prot 20,7g Lip 98,1g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MAD01609) R.N. (T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 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

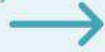
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

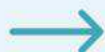
Pescado o carne



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

2

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

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

3

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

570 Kcal 11,4g Prot 22,8g Lip 71,3g Hc

4

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

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

5

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

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

6

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

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

9

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

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

10

Pisto de verduras
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

478 Kcal 25,4g Prot 18,1g Lip 45,8g Hc

11

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

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

12

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

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

13

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

707 Kcal 29,8g Prot 226g Lip 89,4g Hc

16

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

633 Kcal 21,2g Prot 28,1g Lip 61,2g Hc

17

Arroz con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

683 Kcal 25,8g Prot 21,2g Lip 88,8g Hc

18

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

547 Kcal 11,9g Prot 22,8g Lip 67g Hc

19

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

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

20

Guiso de patatas con verduras
***Merluza en salsa verde**
Zanahoria asada
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

600 Kcal 24,1g Prot 20g Lip 69,7g Hc

23

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

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

24

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

567 Kcal 36,3g Prot 16,3g Lip 58,6g Hc

25

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

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

26

Arroz al horno con champiñón
Albóndigas de merluza a la cazuela
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 12, 14)

667 Kcal 16,5g Prot 18,7g Lip 98,9g Hc

27

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

689 Kcal 19,2g Prot 21,3g Lip 96,8g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MAD01609) R.N. (T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 915474646 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

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

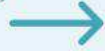
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



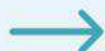
Huevo

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

2

Coditos con salsa aurora
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)
690 Kcal 29,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)
732 Kcal 24g Prot 30,9g Lip 86,4g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)
690 Kcal 22,9g Prot 24,3g Lip 86,6g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)
744 Kcal 34,1g Prot 26,8g Lip 82,9g Hc

6

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

9

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

10

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
617 Kcal 36,6g Prot 17,6g Lip 66,2g Hc

11

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc

12

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

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)
745 Kcal 32,4g Prot 227,2g Lip 92,3g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
629 Kcal 24,4g Prot 16,4g Lip 87,4g Hc

18

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
655 Kcal 19,5g Prot 23g Lip 82,4g Hc

19

Espaguetis con tomate y chorizo
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
702 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 84,3g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)
686 Kcal 32,5g Prot 28,8g Lip 110,4g Hc

23

Patatas a la riojana
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 3)
605 Kcal 17,4g Prot 29,5g Lip 57,9g Hc

24

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)
756 Kcal 34,5g Prot 26,9g Lip 84,6g Hc

25

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

26

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filetes rusos de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
674 Kcal 34g Prot 23,9g Lip 69,5g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 7)
901 Kcal 25,4g Prot 32,4g Lip 113,4g Hc



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

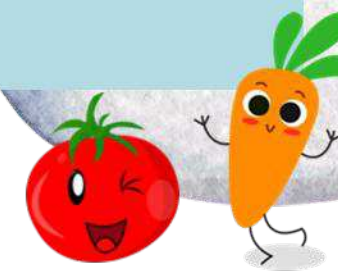
Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.

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) RN (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 915474646 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

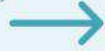
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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

2

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

3

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)
708 Kcal 26,2g Prot 31,4g Lip 81,7g Hc

4

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

5

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

6

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
759 Kcal 38,8g Prot 228,4g Lip 96,3g Hc

16

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

17

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

18

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
628 Kcal 21,5g Prot 23,4g Lip 77,6g Hc

19

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

20

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

23

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

24

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

25

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

26

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

27

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



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 915474646 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

2

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

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

3

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 28,1g Prot 18,4g Lip 73g Hc

4

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

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

5

Sopa de 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

6

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

792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc

9

Crema de brócoli
Lacón al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

668 Kcal 26,2g Prot 27,6g Lip 64,4g Hc

10

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

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

11

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

634 Kcal 266,8g Prot 27,1g Lip 62g Hc

12

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

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

13

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

695 Kcal 29,5g Prot 225g Lip 88,1g Hc

16

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

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

17

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

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

18

Garbanzos con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

598 Kcal 27,7g Prot 18g Lip 70,3g Hc

19

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

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

20

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

613 Kcal 33,8g Prot 18,5g Lip 83,3g Hc

23

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

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

24

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

706 Kcal 41,4g Prot 15,7g Lip 86,8g Hc

25

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

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

26

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

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

27

***Macarrones con tomate**
Pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

695 Kcal 26,5g Prot 18,5g Lip 94g 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 91547 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

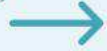
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



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

2

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

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

3

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

615 Kcal 21,9g Prot 23,7g Lip 80,3g Hc

4

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

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

5

Sopa de 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

6

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

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

9

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

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

10

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

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

11

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

608 Kcal 268,7g Prot 27,4g Lip 57,2g Hc

12

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

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

13

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

607 Kcal 32,7g Prot 225,6g Lip 71g Hc

16

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

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

17

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

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

18

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

628 Kcal 21,5g Prot 23,4g Lip 77,6g Hc

19

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

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

20

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

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

23

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

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

24

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

719 Kcal 46,9g Prot 18,1g Lip 84,1g Hc

25

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

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

26

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

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

27

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

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



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MAD01609) R.N. (T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



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	
2	<p>Coditos con salsa aurora Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 7, 14) 620 Kcal 17,1g Prot 16,7g Lip 96,2g Hc</p>	3	<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 618 Kcal 22,1g Prot 23,8g Lip 80,4g Hc</p>	4	<p>Arroz con verduras Ensalada de lentejas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 667 Kcal 20,3g Prot 15,4g Lip 103,3g Hc</p>	5	<p>Garbanzos con verduras Repollo y zanahoria ECO Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 436 Kcal 15g Prot 11,3g Lip 63,3g Hc</p>	6	<p>Crema de calabacín Revuelto de huevo con queso Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 621 Kcal 23,4g Prot 26,4g Lip 68g Hc</p>
9	<p>Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (7, 3, 14, 1) 725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc</p>	10	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Arroz al horno con champiñón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 857 Kcal 28g Prot 15,5g Lip 142,4g Hc</p>	11	<p>Sopa de verdura y pasta Hamburguesa vegana a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14, 6) 657 Kcal 7,9g Prot 35,3g Lip 62,2g Hc</p>	12	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 658 Kcal 15g Prot 21,5g Lip 98,9g Hc</p>	13	<p>Crema de guisantes Cuscús con zanahoria al curry Jardinera de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11) 822 Kcal 24,2g Prot 20,5g Lip 130g Hc</p>
16	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Salchichas veganas Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 6, 1) 499 Kcal 10,4g Prot 23,3g Lip 54,6g Hc</p>	17	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Ensalada de lentejas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 697 Kcal 20,7g Prot 18,5g Lip 103,4g Hc</p>	18	<p>Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 628 Kcal 21,5g Prot 23,4g Lip 77,6g Hc</p>	19	<p>Espaguetis con tomate Coliflor al queso gratinada Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (1, 7, 14) 537 Kcal 16,6g Prot 14,8g Lip 81,5g Hc</p>	20	<p>Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Tortilla de calabacín y patata Salteado campestre de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 825 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 140,2g Hc</p>
23	<p>Patatas estofadas con verduras Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 559 Kcal 18g Prot 22,1g Lip 66,5g Hc</p>	24	<p>Garbanzos con verduras Repollo y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 451 Kcal 15,7g Prot 11,5g Lip 65g Hc</p>	25	<p>Crema de zanahoria ECO con curry Hamburguesa vegana a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 692 Kcal 7,6g Prot 37,9g Lip 65,2g Hc</p>	26	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Arroz blanco con calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 766 Kcal 24,7g Prot 13g Lip 129,5g Hc</p>	27	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate Huevos a la flamenca con guisantes salteados Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 7, 6, 10, 11) 753 Kcal 27g Prot 32,9g Lip 82,8g Hc</p>



- 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
- 14  SULFITOS

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO



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.





2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
	<p>Coditos al ajillo Limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 483 Kcal 12,9g Prot 15,9g Lip 71,2g Hc</p>		<p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 618 Kcal 22,1g Prot 23,8g Lip 80,4g Hc</p>		<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4, 14) 607 Kcal 26,3g Prot 16,5g Lip 83,8g Hc</p>		<p>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</p>		<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz integral Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 753 Kcal 58g Prot 39,5g Lip 63,6g Hc</p>
9	<p>Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc</p>	10	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11) 799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc</p>	11	<p>Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14) 637 Kcal 257,9g Prot 25,9g Lip 60,9g Hc</p>	12	<p>Arroz con zanahoria y calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 1) 578 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,8g Hc</p>	13	<p>Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 709 Kcal 35,9g Prot 226,2g Lip 92,1g Hc</p>
16	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (14, 1) 513 Kcal 23,5g Prot 24,5g Lip 44,4g Hc</p>	17	<p>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11) 688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc</p>	18	<p>Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 628 Kcal 21,5g Prot 23,4g Lip 77,6g Hc</p>	19	<p>Espaguetis al ajillo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (1, 14) 603 Kcal 32,2g Prot 18,1g Lip 75g Hc</p>	20	<p>Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza al perejil Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11) 747 Kcal 40,4g Prot 19,7g Lip 112,4g Hc</p>
23	<p>Patatas estofadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 529 Kcal 23,1g Prot 17,2g Lip 66,6g Hc</p>	24	<p>Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 722 Kcal 47,1g Prot 18,2g Lip 84,1g Hc</p>	25	<p>Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1) 503 Kcal 29,3g Prot 12g Lip 53,4g Hc</p>	26	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Albóndigas de merluza a la cazuela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4, 12) 696 Kcal 28,4g Prot 22,6g Lip 86,3g Hc</p>	27	<p>Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Tortilla francesa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 10, 11) 660 Kcal 19,5g Prot 24,4g Lip 85,9g Hc</p>



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

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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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



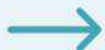
Huevo

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.

