

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Arroz hortelano
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

711 Kcal 23,1g Prot 34,2g Lip 74,5g Hc

13

Crema de judías verdes
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6, 7)

633 Kcal 18,4g Prot 24g Lip 76,7g 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
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

531 Kcal 24,4g Prot 11,8g Lip 75,2g Hc

16

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

599 Kcal 27,6g Prot 18,1g Lip 71,8g Hc

19

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

717 Kcal 16,3g Prot 23,5g Lip 86,5g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

449 Kcal 25,4g Prot 8,8g Lip 58,5g Hc

21

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

562 Kcal 25,2g Prot 15,9g Lip 70,1g Hc

22

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

550 Kcal 29,6g Prot 12g Lip 73,7g Hc

23

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

679 Kcal 22,6g Prot 11,6g Lip 112,4g Hc

26

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

512 Kcal 15,5g Prot 14,2g Lip 73,4g Hc

27

Garbanzos guisados
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

617 Kcal 28,1g Prot 21,8g Lip 68,5g Hc

28

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

617 Kcal 30,3g Prot 24,4g Lip 60,7g Hc

29

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

489 Kcal 15,5g Prot 8,3g Lip 81,4g Hc

30

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

641 Kcal 30,8g Prot 14,1g Lip 73,1g 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.

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

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

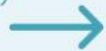
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Arroz hortelano
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

711 Kcal 23,1g Prot 34,2g Lip 74,5g Hc

13

Crema de judías verdes
Filete de pavo plancha
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

661 Kcal 23,5g Prot 22g Lip 82,8g Hc

14

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

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

8

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

770 Kcal 22,4g Prot 11,8g Lip 137,3g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

636 Kcal 30,2g Prot 15,6g Lip 82,9g Hc

19

Lentejas estofadas
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

524 Kcal 25,3g Prot 9,4g Lip 71g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

449 Kcal 25,4g Prot 8,8g Lip 58,5g 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
Filete de pollo en salsa (zanahoria)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

534 Kcal 26,8g Prot 13,7g Lip 66,2g Hc

23

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

679 Kcal 22,6g Prot 11,6g Lip 112,4g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

529 Kcal 26,4g Prot 11,3g Lip 73,1g Hc

27

Garbanzos guisados
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

617 Kcal 28,1g Prot 21,8g Lip 68,5g 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)

640 Kcal 23g Prot 22,7g Lip 77,4g Hc

29

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

489 Kcal 15,5g Prot 8,3g Lip 81,4g Hc

30

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

641 Kcal 30,8g Prot 14,1g Lip 73,1g 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.

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

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

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

623 Kcal 20,3g Prot 34,8g Lip 54,7g Hc

13

Crema de judías verdes
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6)

652 Kcal 16,2g Prot 26,8g Lip 78g Hc

14

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

675 Kcal 29,9g Prot 19,6g Lip 88g Hc

15

Alubias blancas estofadas
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

531 Kcal 24,4g Prot 11,8g Lip 75,2g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3)

630 Kcal 32,4g Prot 21g Lip 69,2g Hc

19

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

717 Kcal 16,3g Prot 23,5g Lip 86,5g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

399 Kcal 22,5g Prot 6,6g Lip 54,4g 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
Filete de pollo en salsa (zanahoria)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

534 Kcal 26,8g Prot 13,7g Lip 66,2g Hc

23

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

629 Kcal 19,7g Prot 9,3g Lip 108,2g Hc

26

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

581 Kcal 12,1g Prot 17,3g Lip 87,3g Hc

27

Garbanzos estofados
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

511 Kcal 22,8g Prot 14,3g Lip 64,4g 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)

555 Kcal 18,8g Prot 20,4g Lip 67,8g Hc

29

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

486 Kcal 18,9g Prot 8,9g Lip 75,3g 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 sin alérgenos
(14)

591 Kcal 27,9g Prot 11,9g Lip 69g 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.

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



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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



COL. SAN AGUSTIN - MADRID
MENÚ DIABETICO 4,5 RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Coditos con tomate (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac 20 g pan = 1 Rac	Sopa de cocido (25 g de fideos cocidos = 0.5 rac) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (150 g garbanzos cocidos escurridos = 2,5 rac) Repollo y zanahoria Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de pan integral = 1 rac
12	13	14	15	16
Arroz hortelano (70 g de arroz cocido = 2 rac) Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada = 1 Rac 30 g pan = 1,5 Rac	Judías verdes rehogadas con zanahoria (125 g judías verdes cocidas + 75 g de zanahoria = 1 Rac) Huevo frito con picadillo de chorizo Patatas fritas (70 g de patata frita = 2 Rac) Yogur 0% = 0,5 Rac 20 g de pan integral = 1 rac	Espaguetis salteados con ajo y bacon (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate, queso y orégano Fruta de temporada = 1 Rac 20 g pan = 1 Rac	Alubias blancas estofadas (100 g alubias blancas cocidos escurridos = 2 rac) Tacos de rape con pisto de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 Rac 30 g pan = 1,5 Rac	Sopa de ave con fideos (50 g de fideos cocidos = 1 rac) Hamburguesa mixta en salsa de verduras Arroz integral (40 g de arroz cocido = 1 Rac) Yogur 0% = 0,5 Rac 40 g de pan integral = 2 rac
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (100 g lentejas cocidos escurridos = 2 rac) Tortilla de patata (35 g de patata frita = 1 rac) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac 10 g pan = 0,5 Rac	Arroz a la milanesa (70 g de arroz cocido = 2 rac) Palometa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur 0% = 0,5 Rac 40 g de pan integral = 2 rac	Sopa de cocido (25 g de fideos cocidos = 0.5 rac) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (100 g garbanzos cocidos escurridos = 2 rac) Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada = 1 Rac 20 g pan = 1 Rac	Crema de calabacín (100 g de patata cocida = 2 Rac) Jamonicitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral (20 g de arroz cocido = 0,5 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac 20 g pan = 1 Rac	Macarrones gratinados con queso (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 0% = 0,5 Rac 30 g de pan integral = 1,5 rac



26	27	28	29	30
Arroz con salsa de tomate (70 g de arroz cocido = 2 rac) Tortilla francesa con queso Jardinera de verduras Fruta de temporada = 1 Rac 30 g pan = 1,5 Rac	Garbanzos guisados (150 g garbanzos cocidos escurridos = 2,5 rac) Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur 0% = 0,5 Rac 30 g de pan integral = 1,5 rac	Sopa de estrellas (25 g de fideos cocidos = 0.5 rac) Albóndigas de ternera caseras en salsa de tomate Patatas fritas (70 g de patata frita = 2 Rac) Fruta de temporada = 1 Rac 20 g pan = 1 Rac	Espirales rehogados con champiñón (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada = 1 Rac 20 g pan = 1 Rac	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) (100 g de patata cocida = 2 Rac) Estofado de cerdo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur 0% = 0,5 Rac 40 g de pan integral = 2 rac

OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).

- Pera 100 g
- Manzana 100 g
- Plátano 50 g

SEGÚN SU TEMPORALIDAD :

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche



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

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



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)

774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g 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 ajillo
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)
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

719 Kcal 35,6g Prot 19,3g Lip 103,2g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa mixta en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

643 Kcal 33,3g Prot 25,9g Lip 66,8g Hc

19

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

760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

398 Kcal 26,9g Prot 9,9g Lip 47,4g 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
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

522 Kcal 25,6g Prot 12,7g Lip 72,9g 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
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

524 Kcal 29,2g Prot 15,2g Lip 62,1g 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 rehogados con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

766 Kcal 34,4g Prot 22,7g Lip 103,9g 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)

698 Kcal 34,8g Prot 16,3g Lip 85,4g 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.

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

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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
Huevos rotos con patatas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

685 Kcal 18,2g Prot 26,2g Lip 79,4g Hc

14

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

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

8

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

800 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 137,8g Hc

9

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

757 Kcal 34,4g Prot 25,1g Lip 86,7g Hc

19

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

853 Kcal 21,7g Prot 30g Lip 97,6g Hc

20

Arroz a la milanese
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4, 7)

671 Kcal 31,6g Prot 16,2g Lip 93g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

728 Kcal 22,8g Prot 16,8g Lip 111,8g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

771 Kcal 33,9g Prot 30,4g Lip 80g 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)

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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)

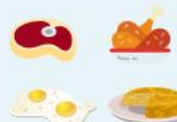


PUEDES CENAR

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 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 fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

658 Kcal 24,4g Prot 22,4g Lip 79g 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)
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

659 Kcal 29,4g Prot 18,2g Lip 89,3g Hc

16

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa mixta en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 29,8g Prot 22,3g Lip 69,7g 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)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanesa
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4, 7)

671 Kcal 31,6g Prot 16,2g Lip 93g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

728 Kcal 22,8g Prot 16,8g Lip 111,8g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

771 Kcal 33,9g Prot 30,4g Lip 80g Hc

28

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

709 Kcal 23,8g Prot 27,7g Lip 82,8g Hc

29

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

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

30

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

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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



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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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)

774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

695 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 89,2g 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)
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

719 Kcal 35,6g Prot 19,3g Lip 103,2g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

604 Kcal 34,4g Prot 21,3g Lip 64,4g Hc

19

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

760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz a la milanesa
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

595 Kcal 30,6g Prot 14,4g Lip 84,1g Hc

21

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

774 Kcal 36,4g Prot 18g Lip 110,8g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

764 Kcal 30g Prot 18,1g Lip 117,2g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

579 Kcal 28,8g Prot 18,1g Lip 69,9g 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)

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

685 Kcal 34,2g Prot 16,2g Lip 83,2g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

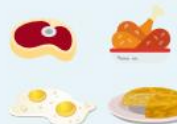


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

699 Kcal 17,3g Prot 25,7g Lip 84,1g 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

Salteado de patata, zanahoria y
champiñón
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

584 Kcal 18,7g Prot 22,5g Lip 65,5g Hc

16

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

595 Kcal 31,1g Prot 17,8g Lip 67,3g Hc

19

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

711 Kcal 11,3g Prot 26,5g Lip 81,4g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

475 Kcal 27,8g Prot 10,7g Lip 59g 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
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 12, 14, 7)

819 Kcal 15,4g Prot 26,4g Lip 120,2g Hc

26

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

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

27

Guiso de patatas con verduras
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 7)

610 Kcal 16,8g Prot 21g Lip 81,3g 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)

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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

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

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)

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

13

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

706 Kcal 23,1g Prot 40,6g Lip 59,2g 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)
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

719 Kcal 35,6g Prot 19,3g Lip 103,2g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa mixta en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

643 Kcal 33,3g Prot 25,9g Lip 66,8g Hc

19

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

619 Kcal 13g Prot 26,8g Lip 62,9g Hc

20

Arroz a la milanesa
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 4, 7, 1, 10, 11)

648 Kcal 33,8g Prot 16,7g Lip 88,3g 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
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 7, 3, 12, 14, 6, 10, 11)

779 Kcal 23,4g Prot 31g Lip 97,8g 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 merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

812 Kcal 30,9g Prot 35,1g Lip 86,8g 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)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g 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 / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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

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)

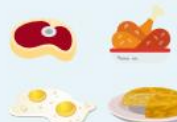


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

520 Kcal 22,9g Prot 12,3g Lip 68,2g Hc

14

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

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

8

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

800 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 137,8g Hc

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

661 Kcal 31,3g Prot 15,8g Lip 87g 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)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanese
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4, 7)

671 Kcal 31,6g Prot 16,2g Lip 93g 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
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

793 Kcal 55,7g Prot 39g Lip 72,2g Hc

23

*Macarrones con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

728 Kcal 22,8g Prot 16,8g Lip 111,8g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

771 Kcal 33,9g Prot 30,4g Lip 80g 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)

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14, 3)

635 Kcal 15,2g Prot 23,9g Lip 75,3g 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

8

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

800 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 137,8g Hc

9

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

19

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

853 Kcal 21,7g Prot 30g Lip 97,6g Hc

20

Arroz a la milanese
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(6, 14, 4)

622 Kcal 28,7g Prot 14g Lip 88,9g 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
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

793 Kcal 55,7g Prot 39g Lip 72,2g Hc

23

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

678 Kcal 19,9g Prot 14,6g Lip 107,7g Hc

26

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

701 Kcal 14,4g Prot 20,2g Lip 107,3g Hc

27

Garbanzos con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

(14, 4)

605 Kcal 26,9g Prot 17,7g Lip 74,7g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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.

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)

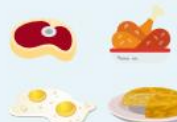


PUEDES CENAR

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 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 fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

608 Kcal 21,4g Prot 20,2g Lip 74,9g 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)
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

659 Kcal 29,4g Prot 18,2g Lip 89,3g Hc

16

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

595 Kcal 31,1g Prot 17,8g Lip 67,3g 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)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanese
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

622 Kcal 28,7g Prot 14g Lip 88,9g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

678 Kcal 19,9g Prot 14,6g Lip 107,7g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

605 Kcal 26,9g Prot 17,7g Lip 74,7g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

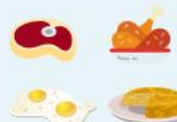


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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)

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

13

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

706 Kcal 23,1g Prot 40,6g Lip 59,2g 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

8

Coditos con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

586 Kcal 31,6g Prot 16,7g Lip 74,9g Hc

9

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

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

19

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

760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz a la milanesa
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 14, 7, 1, 10, 11)

719 Kcal 34,5g Prot 24,4g Lip 87,6g 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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

761 Kcal 38,3g Prot 34,1g Lip 68,7g 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
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

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

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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

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)

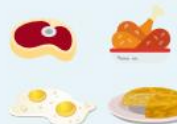


PUEDES CENAR

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.



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)

774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

695 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 89,2g 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)
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

719 Kcal 35,6g Prot 19,3g Lip 103,2g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(1, 3)

706 Kcal 45,3g Prot 28,7g Lip 62,4g Hc

19

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

760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz a la milanese
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

595 Kcal 30,6g Prot 14,4g Lip 84,1g Hc

21

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

860 Kcal 50,9g Prot 18,7g Lip 114,8g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

764 Kcal 30g Prot 18,1g Lip 117,2g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

579 Kcal 28,8g Prot 18,1g Lip 69,9g 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)

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

685 Kcal 34,2g Prot 16,2g Lip 83,2g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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

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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

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

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

13

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

796 Kcal 21,2g Prot 40,2g Lip 77,6g 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)
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

659 Kcal 29,4g Prot 18,2g Lip 89,3g Hc

16

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3)

630 Kcal 32,4g Prot 21g Lip 69,2g Hc

19

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

853 Kcal 21,7g Prot 30g Lip 97,6g Hc

20

Arroz a la milanesa
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4, 7)

671 Kcal 31,6g Prot 16,2g Lip 93g 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
Delicias de calamar
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 3, 12, 14)

869 Kcal 21,5g Prot 30,5g Lip 116,3g 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 merluza empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

836 Kcal 28,7g Prot 34,6g Lip 91,5g Hc

28

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

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

29

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

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

30

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

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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

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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

658 Kcal 24,4g Prot 22,4g Lip 79g Hc

14

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

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

8

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

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

9

Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

661 Kcal 31,3g Prot 15,8g Lip 87g 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)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanesa
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 7)

742 Kcal 32,3g Prot 23,9g Lip 92,3g 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
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

879 Kcal 23,4g Prot 35,9g Lip 105,3g 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
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)

785 Kcal 36,1g Prot 33,6g Lip 73,5g 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
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

528 Kcal 20,7g Prot 9,2g Lip 83,2g Hc

30

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

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

699 Kcal 17,3g Prot 25,7g Lip 84,1g 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

Salteado de patata, zanahoria y
champiñón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

638 Kcal 10,8g Prot 27,7g Lip 77,2g Hc

16

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

595 Kcal 31,1g Prot 17,8g Lip 67,3g Hc

19

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

711 Kcal 11,3g Prot 26,5g Lip 81,4g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

546 Kcal 28,5g Prot 18,4g Lip 58,3g Hc

21

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

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

22

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

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

23

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

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

26

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

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

27

Guiso de patatas con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

559 Kcal 24,2g Prot 20g Lip 63,3g Hc

28

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

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

29

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

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

30

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

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

608 Kcal 21,4g Prot 20,2g Lip 74,9g 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)
Tacos de rape con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

659 Kcal 29,4g Prot 18,2g Lip 89,3g Hc

16

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

697 Kcal 42,1g Prot 25,2g Lip 65,4g 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)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanesa
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14, 4)

622 Kcal 28,7g Prot 14g Lip 88,9g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

678 Kcal 19,9g Prot 14,6g Lip 107,7g 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
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

605 Kcal 26,9g Prot 17,7g Lip 74,7g Hc

28

*Sopa de ave
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

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)

625 Kcal 28,1g Prot 15,1g Lip 69,3g 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.

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)

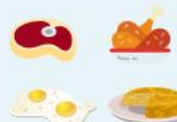


PUEDES CENAR

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 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
Filete de pavo plancha
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

671 Kcal 23,5g Prot 21,9g Lip 83,7g 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

Salteado de patata, zanahoria y
champiñón
Lacón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

726 Kcal 25,3g Prot 32,5g Lip 73,9g Hc

16

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

595 Kcal 31,1g Prot 17,8g Lip 67,3g Hc

19

Verduras variadas rehogadas
*Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

518 Kcal 20,3g Prot 12,4g Lip 65,9g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

546 Kcal 28,5g Prot 18,4g Lip 58,3g 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
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

879 Kcal 23,4g Prot 35,9g Lip 105,3g Hc

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo a la plancha
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 28,2g Prot 15,1g Lip 93,3g Hc

27

Guiso de patatas con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

559 Kcal 24,2g Prot 20g Lip 63,3g 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
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

528 Kcal 20,7g Prot 9,2g Lip 83,2g Hc

30

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

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

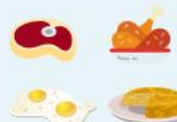


PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

699 Kcal 17,3g Prot 25,7g Lip 84,1g 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

Salteado de patata, zanahoria y
champiñón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

638 Kcal 10,8g Prot 27,7g Lip 77,2g Hc

16

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

595 Kcal 31,1g Prot 17,8g Lip 67,3g Hc

19

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

711 Kcal 11,3g Prot 26,5g Lip 81,4g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

546 Kcal 28,5g Prot 18,4g Lip 58,3g Hc

21

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

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

22

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

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

23

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

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

26

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

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

27

Guiso de patatas con verduras
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

559 Kcal 24,2g Prot 20g Lip 63,3g Hc

28

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

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

29

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

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

30

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

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



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas.

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

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



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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

