



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

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 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

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
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
Jardinería 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, SAL, info@algadidom.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

Arroz hortelano
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

8

Coditos con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

529 Kcal 20,9g Prot 13g Lip 75,7g Hc

9

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

587 Kcal 27,3g Prot 13,4g Lip 78,8g 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
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
Jardinería 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. infogalgadicom 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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

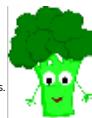


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			8	9
			Coditos con tomate (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac 20 g pan = 1 Rac	Sopa de cocido (25 g de fideos cocidos = 0,5 rac) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (150 g 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) Jamoncitos 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



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, 4º planta 28006 Madrid



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 CESNIID. 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.

Según elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas.
 Menú elaborado por 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, 4º 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

8 Coditos salteados con verduras
* Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14)

516 Kcal 25,2g Prot 12,8g Lip 72,4g Hc

9 Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)

722 Kcal 47,1g Prot 18,2g Lip 84,1g Hc

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

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

26 Arroz con zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Jardinería 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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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@algadidom.com 91547 46 46 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7)
13	Judías verdes rehogadas con zanahoria Huevos rotos con patatas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 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)
14	Espaguetis al ajillo *Filete de pollo empanado casero Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan sin alérgenos (7, 14)

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)
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)

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

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)
17	631 Kcal 29,8g Prot 22,3g Lip 69,7g Hc

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

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)
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)

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)
22	Crema de calabacín *Jamóncitos 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)
24	728 Kcal 22,8g Prot 16,8g Lip 111,8g Hc

26	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 7)
27	Garbanzos guisados *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)

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

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)
29	*Espirales salteados con champiñones Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 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)
30	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)
31	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@algadidom.com 91547 46 46 C/Quedero, 23, 4º planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

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

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

13

Crema de zanahoria
Huevos rotos con patatas
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

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
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

617 Kcal 39,3g Prot 18,5g Lip 62,8g 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, SAL. info@algadidomicilio. 91547 46 46 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid



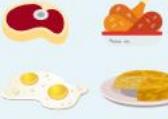
A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
PURÉ de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 7, 1)

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)

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)

Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1,4,14)

- 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)

19
Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

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)

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

- Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
- Tacos de rape con pisto de verduras
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan
(14, 4, 1)

- 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)

26

- Arroz con salsa de tomate
- Tortilla francesa con queso
- Jardinera de verduras
- Fruta de temporada
- Pan

(3,7,1)

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)

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

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

- 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)



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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

13 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Filete de pavo plancha
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 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
*Jamóncitos 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
Jardinería 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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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@algadidom.com 91547 46 46 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 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 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 Jardinería 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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo fresca al ajillo
Puré de coliflor ECO casero
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 7, 1)

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)

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)

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

- 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)

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

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)

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

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

- 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)

26 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 1)

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)**

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

29 Espirales rehogados con champiñón
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

- 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 **aqua y pan blanco**, alternando con **pan integral** semanalmente.

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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)
14	Espaguetis al ajillo *Filete de pollo empanado casero Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan sin alérgenos (1, 7, 14)

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)
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)

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

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)
17	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)

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)
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)

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)
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)

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)
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)
24	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)

869 Kcal 21,5g Prot 30,5g Lip 116,3g Hc

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

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)
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)

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

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

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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, S.A.U. info@algadicom 91547 46 46 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Cinta de lomo fresca al ajillo Puré de coliflor ECO casero Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 7)
13	Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pavo plancha Patatas fritas Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 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)
14	Espaguetis al ajillo *Filete de pollo empanado casero Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan sin alérgenos (7, 14)

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)
15	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)

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

15	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Lacón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
16	*Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)

801 Kcal 36g Prot 28,2g Lip 97,7g Hc

16	*Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)
17	861 Kcal 31,3g Prot 15,8g Lip 87g Hc

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)
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)

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

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

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

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

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)
24	879 Kcal 23,4g Prot 35,9g Lip 105,3g Hc

26	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos
27	Garbanzos guisados Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14)

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)
28	*Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 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)
29	*Espirales salteados con champiñones Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (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)
30	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)
31	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@algadilcom. 91547 46 46 / Oficina central, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

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

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

13

Crema de zanahoria
Huevos rotos con patatas
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

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
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

617 Kcal 39,3g Prot 18,5g Lip 62,8g 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@algadidom.com 91547 46 46 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

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

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

13

Crema de zanahoria
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

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
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

617 Kcal 39,3g Prot 18,5g Lip 62,8g 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@algadidom.com 91547 46 46 / Oficinas, 23, 4º planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

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

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

13

Crema de zanahoria
Huevos rotos con patatas
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

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
Pollo cocido
Repollo y zanahoria
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

617 Kcal 39,3g Prot 18,5g Lip 62,8g 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@algadidomicilio. 91547 46 46 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES	PUEDES CENAR
1º  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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

