

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> *Espirales con salsa de tomate Limanda a la andaluza casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>3</b> Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>4</b> Crema de calabacín Filete de pollo guisado Arroz integral Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>5</b> Sopa de ave de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>6</b> Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos
<b>9</b> Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>10</b> Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>11</b> * Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>12</b> Arroz con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>13</b> Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinería de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos
<b>16</b> *Espaguetis con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>17</b> Arroz hortelano Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>18</b> Potaje de garbanzos con espinacas ECO Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>19</b> Espaguetis con tomate y chorizo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>20</b> Alubias pintas estofadas Merluza en salsa Salteado campestre de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos
<b>23</b> Arroz a la milanesa *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>24</b> Sopa de ave de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>25</b> Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>26</b> Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>27</b> *Macarrones con tomate Tortilla francesa Guisantes salteados Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>  *Espirales con salsa de tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>3</b>  Alubias blancas estofadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>4</b>  Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>5</b>  Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>6</b>  Arroz dos delicias (pavo y maíz) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos
<b>9</b>  Crema de brócoli Lacón al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>10</b>  Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>11</b>  Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>12</b>  Arroz con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>13</b>  Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinería de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos
<b>16</b>  *Espaguetis con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>17</b>  Arroz hortelano Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>18</b>  Potaje de garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>19</b>  Espaguetis con tomate y chorizo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>20</b>  Alubias pintas estofadas Merluza en salsa Salteado campestre de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos
<b>23</b>  Arroz a la milanesa *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>24</b>  Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>25</b>  Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>26</b>  Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos	<b>27</b>  *Macarrones con tomate Pollo en salsa Guisantes salteados Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Coditos con tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan	<b>3</b> Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan	<b>4</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan	<b>5</b> Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan	<b>6</b> Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan
<b>9</b> Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	<b>10</b> Lentejas estofadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan	<b>11</b> Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan	<b>12</b> Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan	<b>13</b> Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinería de verduras Fruta de temporada Pan
<b>16</b> Espaguetis con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan	<b>17</b> Arroz hortelano Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan	<b>18</b> Potaje de garbanzos con espinacas ECO Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan	<b>19</b> Espaguetis con tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan	<b>20</b> Alubias pintas estofadas Merluza en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan
<b>23</b> Arroz al horno con champiñón *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan	<b>24</b> Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan	<b>25</b> Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan	<b>26</b> Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan	<b>27</b> Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>  <b>Coditos con salsa aurora</b> (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) <b>Limanda al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas</b> <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>20 g pan = 1 Rac</b>	<b>3</b>  <b>Alubias blancas guisadas</b> (125 g alubias blancas cocidos escurridos = 2,5 Rac) <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur 0% = 0,5 Rac</b> <b>30 g de pan integral = 1,5 rac</b>	<b>4</b>  <b>Crema de calabacín</b> (100 g de patata cocida = 2 Rac) <b>Jamoncitos de pollo en salsa de verduras</b> <b>Arroz integral</b> (20 g de arroz cocido = 0,5 Rac) <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>20 g pan = 1 Rac</b>	<b>5</b>  <b>Sopa de cocido</b> (25 g de fideos cocidos = 0,5 rac) <b>Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo</b> (100 g garbanzos cocidos escurridos = 2 rac) <b>Repollo y zanahoria ECO</b> <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>20 g pan = 1 Rac</b>	<b>6</b>  <b>Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)</b> (105 g de arroz cocido = 2,5 rac) <b>Merluza en salsa menier</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur 0% = 0,5 Rac</b> <b>30 g de pan integral = 1,5 rac</b>
<b>9</b>  <b>Crema de brócoli</b> (100 g de patata cocida = 2 Rac) <b>Tortilla de patata</b> (52,5 g de patata frita = 1,5 rac) <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b>	<b>10</b>  <b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b> (125 g lentejas cocidas escurridos = 2,5 rac) <b>Cinta de lomo fresca a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Yogur 0% = 0,5 Rac</b> <b>30 g de pan integral = 1,5 rac</b>	<b>11</b>  <b>Sopa de ave con fideos integrales ECO</b> (50 g de fideos cocidos = 1 rac) <b>Albóndigas de ternera caseras en salsa</b> <b>Patatas dado</b> (35 g de patata frita = 1 rac) <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>30 g pan = 1,5 Rac</b>	<b>12</b>  <b>Arroz con salsa de tomate</b> (70 g de arroz cocido = 2 rac) <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>30 g pan = 1,5 Rac</b>	<b>13</b>  <b>Crema de guisantes</b> (100 g de patata cocida = 2 Rac) <b>Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Yogur 0% = 0,5 Rac</b> <b>40 g de pan integral = 2 rac</b>
<b>16</b>  <b>Espaguetis con tomate y chorizo</b> (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>20 g pan = 1 Rac</b>	<b>17</b>  <b>Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)</b> (105 g de arroz cocido = 2,5 rac) <b>Salmón en salsa de cítricos</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur 0% = 0,5 Rac</b> <b>30 g de pan integral = 1,5 rac</b>	<b>18</b>  <b>Potaje de garbanzos con espinacas ECO</b> (100 g garbanzos cocidos escurridos = 2 rac) <b>Huevo frito</b> <b>Patatas fritas</b> (35 g de patata frita = 1 rac) <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>10 g pan = 0,5 Rac</b>	<b>19</b>  <b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> (125 g judías verdes cocidas + 75 g de zanahoria = 1 Rac) <b>Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil</b> <b>Ensalada de lechuga y pepino</b> <b>Fruta de temporada = 1,5 Rac</b> <b>40 g pan = 2 Rac</b>	<b>20</b>  <b>Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)</b> (125 g alubias pintas cocidas escurridos = 2,5 Rac) <b>Merluza en salsa</b> <b>Salteado campestre de verduras</b> <b>Yogur 0% = 0,5 Rac</b> <b>30 g de pan integral = 1,5 rac</b>



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



23	24	25	26	27
<b>Arroz a la milanesa</b> (105 g de arroz cocido = 2,5 rac) <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>20 g pan = 1 Rac</b>	<b>Sopa de cocido</b> (25 g de fideos cocidos = 0,5 rac) <b>Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo</b> (100 g garbanzos cocidos escurridos = 2 rac) <b>Repollo y zanahoria</b> <b>Yogur 0% = 0,5 Rac</b> <b>30 g de pan integral = 1,5 rac</b>	<b>Crema de zanahoria ECO con curry</b> (75 g de patata cocida = 1,5 Rac) <b>Estofado de cerdo en salsa de verduras</b> <b>Patatas fritas</b> (35 g de patata frita = 1 rac) <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>20 g pan = 1 Rac</b>	<b>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</b> (125 g lentejas cocidas escurridos = 2,5 rac) <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada = 1 Rac</b> <b>20 g pan = 1 Rac</b>	<b>Macarrones integrales con salsa de tomate</b> (150 g de pasta cocida = 2,5 Rac) <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur 0% = 0,5 Rac</b> <b>30 g de pan integral = 1,5 rac</b>

### 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:

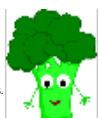
Tabla de raciones de hidratos de carbono.

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



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





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/](http://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](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Coditos al ajillo Limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)  483 Kcal 12,9g Prot 15,9g Lip 71,2g Hc	3 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11)  473 Kcal 11,9g Prot 23,7g Lip 51,7g Hc	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)  750 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 63,6g Hc	5 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc	6 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 1, 4, 14, 10, 11)  610 Kcal 26,6g Prot 16,6g Lip 83,8g Hc
9 Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc	10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)  773 Kcal 37,1g Prot 24,9g Lip 94g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (1, 14)  637 Kcal 257,9g Prot 25,9g Lip 60,9g Hc	12 Arroz con zanahoria y calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)  578 Kcal 27g Prot 14,3g Lip 82,8g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11)  709 Kcal 35,9g Prot 226,2g Lip 92,1g Hc
16 Espaguetis al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14)  648 Kcal 27,4g Prot 25g Lip 75,1g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11)  688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc	19 Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1)  471 Kcal 28,3g Prot 17,6g Lip 44,9g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza al perejil Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 4, 6, 10, 11)  747 Kcal 40,4g Prot 19,7g Lip 112,4g Hc
23 Arroz al horno con champiñón Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)  627 Kcal 25,7g Prot 14,7g Lip 95g Hc	24 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	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Verduras variadas Fruta de temporada Pan (14, 1)  503 Kcal 29,3g Prot 12g Lip 53,4g Hc	26 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)  636 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,9g Hc	27 Macarrones integrales con verduras (champiñón y pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11)  656 Kcal 18,5g Prot 24,6g Lip 83,9g 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 / 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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**

2

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

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

3

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

633 Kcal 15,6g Prot 32,5g Lip 64,2g Hc

4

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

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

5

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

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

6

- Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
- \*Merluza al limón
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (3, 6, 4, 14, 7)

665 Kcal 24,4g Prot 17,7g Lip 93,6g Hc

9

- Brócoli gratinado/Crema de brócoli
- Tortilla de patata
- Ensalada de lechuga
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (7, 3, 14)

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

10

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y tomate
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 7)

680 Kcal 31,9g Prot 25,4g Lip 70,6g Hc

11

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

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

12

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

700 Kcal 22,4g Prot 21g Lip 98,1g Hc

13

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

741 Kcal 31,3g Prot 226,7g Lip 94,5g Hc

16

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

645 Kcal 21,4g Prot 20,6g Lip 86,2g Hc

17

- Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
- Salmón en salsa de cítricos
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14, 7)

757 Kcal 27,7g Prot 25,9g Lip 95,2g Hc

18

- Potaje de garbanzos con espinacas ECO
- Huevo frito
- Patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (3, 14)

799 Kcal 25,5g Prot 39,7g Lip 76g Hc

19

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

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

20

- Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
- Merluza en salsa
- Salteado campestre de verduras
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4, 7)

634 Kcal 35g Prot 17,2g Lip 90,9g Hc

23

- Arroz a la milanesa
- \*Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (6, 14, 4)

727 Kcal 26,3g Prot 24,2g Lip 94,3g Hc

24

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

657 Kcal 30,1g Prot 15,2g Lip 89,2g Hc

25

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

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

26

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Merluza al horno
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4)

599 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc

27

- \*Macarrones con tomate
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (3, 14, 7)

774 Kcal 12,6g Prot 26,4g Lip 109,9g 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@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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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**

2

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

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

3

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

576 Kcal 23,8g Prot 27,6g Lip 52,1g Hc

4

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

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

5

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

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

6

- Arroz dos delicias (pavo y maíz)
- Merluza en salsa menier
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7)

691 Kcal 24,5g Prot 17,3g Lip 101g Hc

9

- Brócoli gratinado/Crema de brócoli
- Lacón al horno
- Ensalada de lechuga
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (7, 14)

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

10

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y tomate
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 7)

680 Kcal 31,9g Prot 25,4g Lip 70,6g Hc

11

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

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

12

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

700 Kcal 22,4g Prot 21g Lip 98,1g Hc

13

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

741 Kcal 31,3g Prot 226,7g Lip 94,5g Hc

16

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

645 Kcal 21,4g Prot 20,6g Lip 86,2g Hc

17

- Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
- Salmón en salsa de cítricos
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14, 7)

757 Kcal 27,7g Prot 25,9g Lip 95,2g Hc

18

- Potaje de garbanzos con espinacas ECO
- Filete de pavo plancha
- Patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

698 Kcal 28,8g Prot 26g Lip 77,5g Hc

19

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

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

20

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

628 Kcal 35,3g Prot 17,2g Lip 89,2g Hc

23

- Arroz a la milanesa
- \*Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (6, 14, 4)

727 Kcal 26,3g Prot 24,2g Lip 94,3g Hc

24

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

657 Kcal 30,1g Prot 15,2g Lip 89,2g Hc

25

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

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

26

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Merluza al horno
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4)

599 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc

27

- \*Macarrones con tomate
- Pollo en salsa
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 7)

736 Kcal 27,2g Prot 20,5g Lip 98,3g 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, S.A.U. info@algadidom.com 91547 46 46 C/Querido, 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  Fruta  Leche	Lácteo o Fruta Fruta 



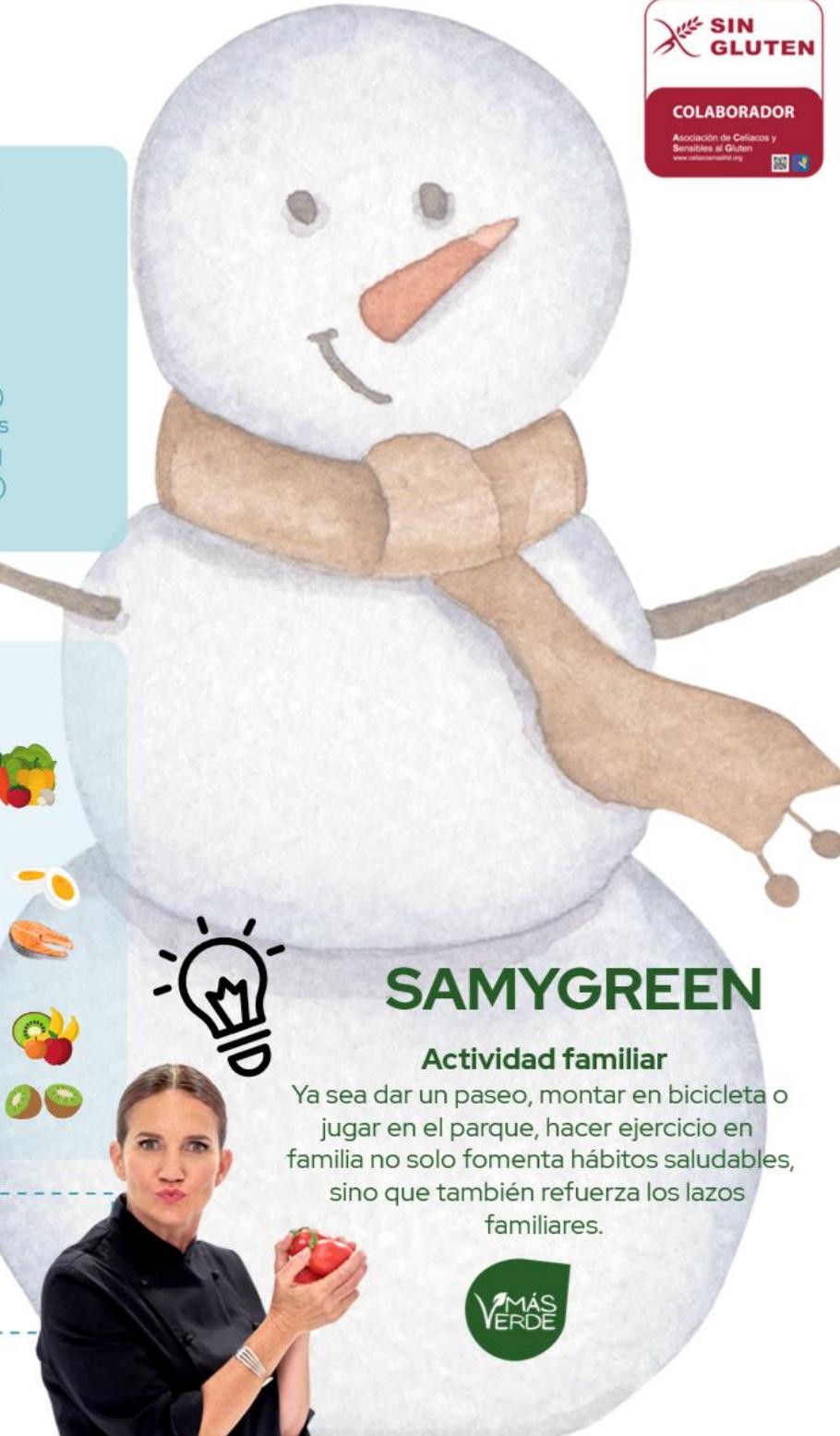
### MÁS VERDE

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
2 Coditos con tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)  699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc	3 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)  470 Kcal 11,7g Prot 23,6g Lip 51,7g Hc	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)  766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc	5 Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  622 Kcal 32g Prot 17,3g Lip 78,4g Hc	6 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4, 14)  653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc
9 Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc	10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1)  671 Kcal 33,9g Prot 24,3g Lip 72,9g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14)  719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)  640 Kcal 26,6g Prot 17,3g Lip 91,8g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)  607 Kcal 32,7g Prot 225,6g Lip 71g Hc
16 Espaguetis con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14)  694 Kcal 27,9g Prot 23,2g Lip 91,8g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)  685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  773 Kcal 27,5g Prot 40,1g Lip 71,2g Hc	19 Espaguetis con tomate y chorizo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14)  676 Kcal 34,9g Prot 22,8g Lip 79,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)  620 Kcal 37,3g Prot 16,1g Lip 91,5g Hc
23 Arroz al horno con champiñón *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)  720 Kcal 27,1g Prot 21g Lip 102,8g Hc	24 Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  633 Kcal 32,4g Prot 17,4g Lip 80,1g Hc	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)  604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc	26 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)  636 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,9g Hc	27 Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  670 Kcal 17,3g Prot 25,9g Lip 87g 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.

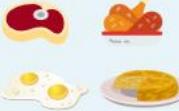
A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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**

2

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

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

**MARTES**

3

- Patatas estofadas con verduras
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga y tomate
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 3, 7)

616 Kcal 13,1g Prot 24,5g Lip 77,6g Hc

**MIÉRCOLES**

4

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

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

**JUEVES**

5

- \* 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

**VIERNES**

6

- Arroz dos delicias (pavo y maíz)
- Merluza en salsa menier
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (1, 4, 14, 7)

691 Kcal 24,5g Prot 17,3g Lip 101g Hc

9

- Brócoli gratinado/Crema de brócoli
- Tortilla de patata
- Ensalada de lechuga
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (7, 3, 14)

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

10

- Pisto de verduras
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y tomate
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 7)

497 Kcal 20,6g Prot 21,9g Lip 49,6g Hc

11

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

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

12

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

666 Kcal 24,6g Prot 16,9g Lip 96,6g Hc

13

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

703 Kcal 28,6g Prot 225,5g Lip 91,6g Hc

16

- Verduras variadas rehogadas
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

536 Kcal 20,2g Prot 23,2g Lip 52,1g Hc

17

- Arroz con verduras
- Salmón en salsa de cítricos
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14, 7)

729 Kcal 27,6g Prot 22,9g Lip 95,1g Hc

18

- Crema de espinacas
- Huevo frito
- Patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 3)

676 Kcal 17,8g Prot 36,5g Lip 63,4g Hc

19

- Verduras variadas rehogadas
- Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
- Ensalada de lechuga y pepino
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

514 Kcal 26,5g Prot 17,1g Lip 52,4g Hc

20

- Guiso de patatas con verduras
- Merluza en salsa
- Zanahoria asada
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4, 7)

572 Kcal 23g Prot 16,5g Lip 72,5g Hc

23

- Arroz al horno con champiñón
- \*Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14)

683 Kcal 23,3g Prot 20,3g Lip 94,1g Hc

24

- \* Sopa de ave
- Pollo cocido
- Repollo y zanahoria
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 7)

613 Kcal 38,1g Prot 18g Lip 65g Hc

25

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

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

26

- Arroz al horno con champiñón
- Merluza al horno
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14)

608 Kcal 23,3g Prot 15,3g Lip 86,5g Hc

27

- \*Macarrones con tomate
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (3, 14, 7)

774 Kcal 12,6g Prot 26,4g Lip 109,9g 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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

2

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

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

3

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

609 Kcal 17,8g Prot 33g Lip 59,4g Hc

4

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

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

5

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

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

6

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(3, 6, 1, 4, 14, 7, 10, 11)

701 Kcal 27,6g Prot 21,3g Lip 95,9g Hc

9

Brócoli gratinado/Crema de brócoli  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan  
(7, 3, 14, 1)

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

10

Pisto de verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

745 Kcal 17,4g Prot 29,9g Lip 99,4g Hc

11

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

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

12

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

640 Kcal 26,6g Prot 17,3g Lip 91,8g Hc

13

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

755 Kcal 37,7g Prot 227,9g Lip 98,5g Hc

16

Espaguetis con tomate y chorizo  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 6, 7, 14)

721 Kcal 30,1g Prot 29,7g Lip 79,5g Hc

17

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)

734 Kcal 29,9g Prot 26,4g Lip 90,4g Hc

18

Potaje de garbanzos con espinacas ECO  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 14, 1)

773 Kcal 27,5g Prot 40,1g Lip 71,2g Hc

19

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Contramuslo de pollo empanado  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 7)

607 Kcal 30,4g Prot 31,7g Lip 44,1g Hc

20

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

767 Kcal 42,3g Prot 18,4g Lip 119g Hc

23

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

837 Kcal 28,3g Prot 31,5g Lip 108,5g Hc

24

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

778 Kcal 38,5g Prot 29,1g Lip 86,2g Hc

25

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

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

26

Arroz al horno con champiñón  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(4, 14, 1)

645 Kcal 27,2g Prot 15,9g Lip 95,2g Hc

27

Macarrones integrales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

719 Kcal 19,3g Prot 27,8g Lip 93,4g 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, SAL, info@algadidom.com 91547 46 46 / Oficinas, 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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**

2

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

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

3

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

633 Kcal 15,6g Prot 32,5g Lip 64,2g Hc

4

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

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

5

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

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

6

- Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)  
Merluza en salsa menier  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 1, 4, 14, 7)

724 Kcal 25,4g Prot 20,8g Lip 100,7g Hc

9

- Brócoli gratinado/Crema de brócoli  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(7, 3, 14)

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

10

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

680 Kcal 31,9g Prot 25,4g Lip 70,6g Hc

11

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

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

12

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

666 Kcal 24,6g Prot 16,9g Lip 96,6g Hc

13

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

741 Kcal 31,3g Prot 226,7g Lip 94,5g Hc

16

- Espaguetis con tomate y chorizo  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 6, 7, 14)

747 Kcal 28,1g Prot 29,4g Lip 84,3g Hc

17

- Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

757 Kcal 27,7g Prot 25,9g Lip 95,2g Hc

18

- Potaje de garbanzos con espinacas ECO  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

799 Kcal 25,5g Prot 39,7g Lip 76g Hc

19

- Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

497 Kcal 26,4g Prot 17,2g Lip 49,7g Hc

20

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

628 Kcal 35,3g Prot 17,2g Lip 89,2g Hc

23

- Arroz a la milanesa  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 1, 3, 4)

799 Kcal 24,5g Prot 30,8g Lip 99,8g Hc

24

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

801 Kcal 36,3g Prot 28,6g Lip 91g Hc

25

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

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

26

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

599 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc

27

- Macarrones integrales con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14, 7)

868 Kcal 17,7g Prot 27,3g Lip 124g 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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

2

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

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

## MARTES

3

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

576 Kcal 23,8g Prot 27,6g Lip 52,1g Hc

## MIÉRCOLES

4

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

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

## JUEVES

5

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

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

## VIERNES

6

- Arroz dos delicias (pavo y maíz)
- \*Merluza al limón
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14, 7)

631 Kcal 23,5g Prot 14,1g Lip 93,9g Hc

9

- Brócoli gratinado/Crema de brócoli
- Lacón al horno
- Ensalada de lechuga
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (7, 14)

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

10

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y tomate
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 7)

680 Kcal 31,9g Prot 25,4g Lip 70,6g Hc

11

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

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

12

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

700 Kcal 22,4g Prot 21g Lip 98,1g Hc

13

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

741 Kcal 31,3g Prot 226,7g Lip 94,5g Hc

16

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

645 Kcal 21,4g Prot 20,6g Lip 86,2g Hc

17

- Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
- Salmón en salsa de cítricos
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14, 7)

757 Kcal 27,7g Prot 25,9g Lip 95,2g Hc

18

- Potaje de garbanzos con espinacas ECO
- Filete de pavo plancha
- Patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

698 Kcal 28,8g Prot 26g Lip 77,5g Hc

19

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

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

20

- Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
- Merluza en salsa
- Salteado campestre de verduras
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4, 7)

634 Kcal 35g Prot 17,2g Lip 90,9g Hc

23

- Arroz a la milanesa
- \*Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (6, 14, 4)

727 Kcal 26,3g Prot 24,2g Lip 94,3g Hc

24

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

657 Kcal 30,1g Prot 15,2g Lip 89,2g Hc

25

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

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

26

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Merluza al horno
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4)

599 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc

27

- \*Macarrones con tomate
- Pollo en salsa
- Ensalada de lechuga y maíz
- Postre lácteo / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 7)

736 Kcal 27,2g Prot 20,5g Lip 98,3g 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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

2

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

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

## MARTES

3

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

496 Kcal 9,7g Prot 23,2g Lip 56,5g Hc

## MIÉRCOLES

4

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

803 Kcal 56,1g Prot 39,1g Lip 73,9g Hc

## JUEVES

5

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

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

## VIERNES

6

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

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

9

- Crema de brócoli
- Tortilla de patata
- Ensalada de lechuga
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (3, 14)

646 Kcal 15,6g Prot 26,7g Lip 66,7g Hc

10

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

634 Kcal 30,1g Prot 23,7g Lip 64,2g Hc

11

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

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

12

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

700 Kcal 22,4g Prot 21g Lip 98,1g Hc

13

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

695 Kcal 29,5g Prot 22,5g Lip 88,1g Hc

16

- \*Espaguetis con salsa de tomate
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

623 Kcal 19,9g Prot 19,8g Lip 85,7g Hc

17

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

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

18

- Potaje de garbanzos con espinacas ECO
- Huevo frito
- Patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (3, 14)

799 Kcal 25,5g Prot 39,7g Lip 76g Hc

19

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

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

20

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

588 Kcal 33,2g Prot 15,5g Lip 84,5g Hc

23

- Arroz al horno con champiñón
- \*Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14)

683 Kcal 23,3g Prot 20,3g Lip 94,1g Hc

24

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

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

25

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

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

26

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Merluza al horno
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4)

599 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc

27

- \*Macarrones con tomate
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (3, 14)

729 Kcal 10,8g Prot 24,7g Lip 103,6g 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, SAL, 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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

2

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

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

## MARTES

3

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

440 Kcal 17,9g Prot 18,3g Lip 44,4g Hc

## MIÉRCOLES

4

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

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

## JUEVES

5

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

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

## VIERNES

6

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

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

9

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

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

10

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

634 Kcal 30,1g Prot 23,7g Lip 64,2g Hc

11

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

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

12

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

700 Kcal 22,4g Prot 21g Lip 98,1g Hc

13

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

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

16

- \*Espaguetis con salsa de tomate
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

623 Kcal 19,9g Prot 19,8g Lip 85,7g Hc

17

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

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

18

- Potaje de garbanzos con espinacas ECO
- Filete de pavo plancha
- Patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

698 Kcal 28,8g Prot 26g Lip 77,5g Hc

19

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

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

20

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

582 Kcal 33,5g Prot 15,5g Lip 82,8g Hc

23

- Arroz al horno con champiñón
- \*Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14)

683 Kcal 23,3g Prot 20,3g Lip 94,1g Hc

24

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

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

25

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

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

26

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Merluza al horno
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4)

599 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc

27

- \*Macarrones con tomate
- Pollo en salsa
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

691 Kcal 25,4g Prot 18,8g Lip 91,9g Hc



A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

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

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

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@algadicom 91547 46 46 / Oficinas, 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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
2 Coditos con salsa aurora Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 7, 14) 663 Kcal 31,2g Prot 23,5g Lip 80,7g Hc	3 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 609 Kcal 17,8g Prot 33g Lip 59,4g Hc	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1) 766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc	5 Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc	6 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 6, 14, 7, 1, 10, 11) 713 Kcal 26,9g Prot 26,5g Lip 88,2g Hc
9 Brócoli gratinado/Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (7, 3, 14, 1) 725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc	10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 819 Kcal 38,9g Prot 26,6g Lip 100,4g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14) 719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 658 Kcal 15g Prot 21,5g Lip 98,9g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 755 Kcal 37,7g Prot 227,9g Lip 98,5g Hc
16 Espaguetis con tomate y chorizo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 721 Kcal 30,1g Prot 29,7g Lip 79,5g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 651 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 89g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 773 Kcal 27,5g Prot 40,1g Lip 71,2g Hc	19 Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 471 Kcal 28,3g Prot 17,6g Lip 44,9g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento ) Tortilla de calabacín y patata Salteado campestre de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 821 Kcal 38,4g Prot 29,5g Lip 142,5g Hc
23 Arroz a la milanesa Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (6, 14, 3, 1) 701 Kcal 23,6g Prot 23,5g Lip 95,1g Hc	24 Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 778 Kcal 38,5g Prot 29,1g Lip 86,2g Hc	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc	26 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filetes rusos de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 711 Kcal 37,9g Prot 24,6g Lip 78,2g Hc	27 Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11) 881 Kcal 24,1g Prot 28,5g Lip 128g 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 *Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc	3 Alubias blancas guisadas Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14)  576 Kcal 23,8g Prot 27,6g Lip 52,1g Hc	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 11)  792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc	5 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc	6 Arroz dos delicias (pavo y maíz) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  703 Kcal 23,8g Prot 22,5g Lip 93,3g Hc
9 Brócoli gratinado/Crema de brócoli Lacón al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)  773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc	10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  680 Kcal 31,9g Prot 25,4g Lip 70,6g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)  745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  648 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 89,5g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  741 Kcal 31,3g Prot 226,7g Lip 94,5g Hc
16 *Espaguetis con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  645 Kcal 21,4g Prot 20,6g Lip 86,2g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  675 Kcal 26,2g Prot 18,1g Lip 93,8g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  698 Kcal 28,8g Prot 26g Lip 77,5g Hc	19 Espaguetis con tomate y chorizo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14)  702 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 84,3g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Hamburguesa de ternera en salsa Salteado campestre de verduras Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  679 Kcal 37,8g Prot 22,6g Lip 87,1g Hc
23 Arroz a la milanesa *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14)  711 Kcal 26,7g Prot 22,2g Lip 94,3g Hc	24 Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  657 Kcal 30,1g Prot 15,2g Lip 89,2g Hc	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc	26 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filetes rusos de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  674 Kcal 34g Prot 23,9g Lip 69,5g Hc	27 *Macarrones con tomate Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  736 Kcal 27,2g Prot 20,5g Lip 98,3g 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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

2 \*Espirales con salsa de tomate  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc

## MARTES

3 Patatas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14,3,7)

616 Kcal 13,1g Prot 24,5g Lip 77,6g Hc

## MIÉRCOLES

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

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

## JUEVES

5 \* 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

## VIERNES

6 Arroz dos delicias (pavo y maíz)  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14,7)

703 Kcal 23,8g Prot 22,5g Lip 93,3g Hc

9 Brócoli gratinado/Crema de brócoli  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (7,3,14)

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

10 Pisto de verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14,7)

497 Kcal 20,6g Prot 21,9g Lip 49,6g Hc

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

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

12 Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (3,14)

685 Kcal 13,1g Prot 21,1g Lip 103,7g Hc

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

703 Kcal 28,6g Prot 225,5g Lip 91,6g Hc

16 Verduras variadas rehogadas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

536 Kcal 20,2g Prot 23,2g Lip 52,1g Hc

17 Arroz con verduras  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14,7)

647 Kcal 26g Prot 15,1g Lip 93,7g Hc

18 Crema de espinacas  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14,3)

676 Kcal 17,8g Prot 36,5g Lip 63,4g Hc

19 Verduras variadas rehogadas  
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

514 Kcal 26,5g Prot 17,1g Lip 52,4g Hc

20 Guiso de patatas con verduras  
Tortilla de calabacín y patata  
Zanahoria asada  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14,3,7)

620 Kcal 19,4g Prot 27,6g Lip 94,2g Hc

23 Arroz al horno con champiñón  
Revuelto de huevo con champiñón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (3,14)

619 Kcal 16,8g Prot 19g Lip 86,2g Hc

24 \* Sopa de ave  
Pollo cocido  
Repollo y zanahoria  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14,7)

613 Kcal 38,1g Prot 18g Lip 65g Hc

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

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

26 Arroz al horno con champiñón  
Filetes rusos de ternera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (14)

683 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 90,8g Hc

27 \*Macarrones con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos (3,14,7)

774 Kcal 12,6g Prot 26,4g Lip 109,9g 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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
2 Coditos con tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14)  699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc	3 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)  470 Kcal 11,7g Prot 23,6g Lip 51,7g Hc	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)  766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc	5 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  708 Kcal 46,4g Prot 18g Lip 82,4g Hc	6 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4, 14)  653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc
9 Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc	10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 1)  671 Kcal 33,9g Prot 24,3g Lip 72,9g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14)  608 Kcal 268,7g Prot 27,4g Lip 57,2g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)  640 Kcal 26,6g Prot 17,3g Lip 91,8g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)  607 Kcal 32,7g Prot 225,6g Lip 71g Hc
16 Espaguetis con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 14)  694 Kcal 27,9g Prot 23,2g Lip 91,8g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)  685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  773 Kcal 27,5g Prot 40,1g Lip 71,2g Hc	19 Espaguetis con tomate y chorizo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14)  676 Kcal 34,9g Prot 22,8g Lip 79,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza en salsa Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)  620 Kcal 37,3g Prot 16,1g Lip 91,5g Hc
23 Arroz al horno con champiñón *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)  720 Kcal 27,1g Prot 21g Lip 102,8g Hc	24 Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  719 Kcal 46,9g Prot 18,1g Lip 84,1g Hc	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)  604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc	26 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)  636 Kcal 35,1g Prot 19,1g Lip 73,9g Hc	27 Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  670 Kcal 17,3g Prot 25,9g Lip 87g 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, S.A.U. 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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
2 *Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc	3 Patatas estofadas con verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  559 Kcal 21,3g Prot 19,6g Lip 65,6g Hc	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1)  792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc	5 * 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	6 Arroz dos delicias (pavo y maíz) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  703 Kcal 23,8g Prot 22,5g Lip 93,3g Hc
9 Brócoli gratinado/Crema de brócoli Lacón al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)  773 Kcal 28,1g Prot 34,1g Lip 56,6g Hc	10 Pisto de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  497 Kcal 20,6g Prot 21,9g Lip 49,6g Hc	11 * Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  648 Kcal 22,8g Prot 19g Lip 89,5g Hc	13 Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  703 Kcal 28,6g Prot 225,5g Lip 91,6g Hc
16 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  536 Kcal 20,2g Prot 23,2g Lip 52,1g Hc	17 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  647 Kcal 26g Prot 15,1g Lip 93,7g Hc	18 Crema de espinacas Filete de pavo plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  575 Kcal 21,1g Prot 22,8g Lip 64,9g Hc	19 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 26,5g Prot 17,1g Lip 52,4g Hc	20 Guiso de patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  617 Kcal 25,8g Prot 21,9g Lip 68,7g Hc
23 Arroz al horno con champiñón *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  667 Kcal 23,7g Prot 18,3g Lip 94,1g Hc	24 * Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  613 Kcal 38,1g Prot 18g Lip 65g Hc	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc	26 Arroz al horno con champiñón Filetes rusos de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  683 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 90,8g Hc	27 *Macarrones con tomate Pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  736 Kcal 27,2g Prot 20,5g Lip 98,3g 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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
2 *Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  822 Kcal 27g Prot 19,3g Lip 130g Hc	3 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,7)  616 Kcal 13,1g Prot 24,5g Lip 77,6g Hc	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,1)  792 Kcal 56,3g Prot 39,1g Lip 71g Hc	5 * 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	6 Arroz dos delicias (pavo y maíz) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7)  703 Kcal 23,8g Prot 22,5g Lip 93,3g Hc
9 Brócoli gratinado/Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7,3,14)  751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc	10 Pisto de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7)  497 Kcal 20,6g Prot 21,9g Lip 49,6g Hc	11 * Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  655 Kcal 30,8g Prot 26,4g Lip 64,4g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14)  685 Kcal 13,1g Prot 21,1g Lip 103,7g Hc	13 Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Verduras variadas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7)  703 Kcal 28,6g Prot 225,5g Lip 91,6g Hc
16 Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  536 Kcal 20,2g Prot 23,2g Lip 52,1g Hc	17 Arroz con verduras Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7)  647 Kcal 26g Prot 15,1g Lip 93,7g Hc	18 Crema de espinacas Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3)  676 Kcal 17,8g Prot 36,5g Lip 63,4g Hc	19 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  514 Kcal 26,5g Prot 17,1g Lip 52,4g Hc	20 Guiso de patatas con verduras Tortilla de calabacín y patata Zanahoria asada Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,3,7)  620 Kcal 19,4g Prot 27,6g Lip 94,2g Hc
23 Arroz al horno con champiñón Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14)  619 Kcal 16,8g Prot 19g Lip 86,2g Hc	24 * Sopa de ave Pollo cocido Repollo y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14,7)  613 Kcal 38,1g Prot 18g Lip 65g Hc	25 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  631 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 66,6g Hc	26 Arroz al horno con champiñón Filetes rusos de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  683 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 90,8g Hc	27 *Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3,14,7)  774 Kcal 12,6g Prot 26,4g Lip 109,9g 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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**

2

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

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

3

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

440 Kcal 17,9g Prot 18,3g Lip 44,4g Hc

4

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

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

5

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

694 Kcal 40,9g Prot 15,6g Lip 85,1g Hc

6

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

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

9

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

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

10

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

634 Kcal 30,1g Prot 23,7g Lip 64,2g Hc

11

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

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

12

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

700 Kcal 22,4g Prot 21g Lip 98,1g Hc

13

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

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

16

- \*Espaguetis con salsa de tomate
- Cinta de lomo fresca a la plancha
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

623 Kcal 19,9g Prot 19,8g Lip 85,7g Hc

17

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

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

18

- Potaje de garbanzos con espinacas ECO
- Filete de pavo plancha
- Patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

698 Kcal 28,8g Prot 26g Lip 77,5g Hc

19

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

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

20

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

582 Kcal 33,5g Prot 15,5g Lip 82,8g Hc

23

- Arroz al horno con champiñón
- \*Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y tomate
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (4, 14)

683 Kcal 23,3g Prot 20,3g Lip 94,1g Hc

24

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

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

25

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

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

26

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
- Merluza al horno
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 4)

599 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 65,2g Hc

27

- \*Macarrones con tomate
- Pollo en salsa
- Ensalada de lechuga y maíz
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14)

691 Kcal 25,4g Prot 18,8g Lip 91,9g 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@algadidom.com 91547 46 46 / Oficinas, 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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
<b>2º</b>  Carne (pollo, ternera, cerdo)  Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
<b>POSTRES</b>  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.

