

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																									
1	<p>Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)</p> <p>Salchichas de pavo al grill</p> <p>Pisto manchego</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (3, 6)</p> <p>739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc</p>	2	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Merluza en salsa de pimientos</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)</p> <p>609 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 64,9g Hc</p>	3	<p>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc</p>	4	<p>Macarrones integrales con tomate</p> <p>*Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (1, 4, 14)</p> <p>641 Kcal 23,2g Prot 17,3g Lip 88,7g Hc</p>	5	<p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno</p> <p>Arroz integral</p> <p>Yogur sabor / Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (14, 7)</p> <p>786 Kcal 24,1g Prot 39,4g Lip 75g Hc</p>	8		9	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</p> <p>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (14, 1, 6)</p> <p>661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc</p>	10	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo:ternera, pollo, cerdo</p> <p>Repollo, patata y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)</p> <p>728 Kcal 33,3g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc</p>	11	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Huevo frito</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (3, 14)</p> <p>822 Kcal 19,2g Prot 34,7g Lip 102,3g Hc</p>	12	<p>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur sabor / Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (14, 1, 4, 7)</p> <p>636 Kcal 37,8g Prot 16,7g Lip 72,1g Hc</p>	15	<p>Crema de calabaza</p> <p>Ragout de pavo en salsa</p> <p>Zanahoria y guisantes salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (14)</p> <p>588 Kcal 27,2g Prot 221,6g Lip 74,7g Hc</p>	16	<p>Paella mixta (marisco y carne)</p> <p>*Escalope empanado de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>738 Kcal 26,4g Prot 18,4g Lip 97,5g Hc</p>	17	<p>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>701 Kcal 23,3g Prot 23,7g Lip 84g Hc</p>	18	<p>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Patatas chips</p> <p>Tarrina de nata y fresa s/g</p> <p>Pan sin alérgenos (1, 7)</p> <p>999 Kcal 31g Prot 35,8g Lip 132,3g Hc</p>	19	<p>Sopa Navideña</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)</p> <p>710 Kcal 23,7g Prot 28,8g Lip 79,8g Hc</p>	22		23		24		25		26		29		30		31					
15	<p>Crema de calabaza</p> <p>Ragout de pavo en salsa</p> <p>Zanahoria y guisantes salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (14)</p> <p>588 Kcal 27,2g Prot 221,6g Lip 74,7g Hc</p>	16	<p>Paella mixta (marisco y carne)</p> <p>*Escalope empanado de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14)</p> <p>738 Kcal 26,4g Prot 18,4g Lip 97,5g Hc</p>	17	<p>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (14, 3)</p> <p>701 Kcal 23,3g Prot 23,7g Lip 84g Hc</p>	18	<p>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Patatas chips</p> <p>Tarrina de nata y fresa s/g</p> <p>Pan sin alérgenos (1, 7)</p> <p>999 Kcal 31g Prot 35,8g Lip 132,3g Hc</p>	19	<p>Sopa Navideña</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)</p> <p>710 Kcal 23,7g Prot 28,8g Lip 79,8g Hc</p>	22		23		24		25		26																															
29		30		31																																													

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

V M Á S
VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

2

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

610 Kcal 22,9g Prot 25,7g Lip 65,7g Hc

3

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

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

4

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

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

786 Kcal 24,1g Prot 39,4g Lip 75g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

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

707 Kcal 31,1g Prot 22,7g Lip 83,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

822 Kcal 19,2g Prot 34,7g Lip 102,3g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Abadejo en salsa con perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

659 Kcal 36,9g Prot 19,6g Lip 72,4g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Zanahoria y guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

588 Kcal 27,2g Prot 221,6g Lip 74,7g Hc

16

Paella mixta (marisco y carne)
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

738 Kcal 26,4g Prot 18,4g Lip 97,5g Hc

17

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

701 Kcal 23,3g Prot 23,7g Lip 84g Hc

18

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

791 Kcal 11,8g Prot 14,8g Lip 136g Hc

19

*Sopa de ave
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 25,9g Prot 20,6g Lip 79,1g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



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: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

V M Á S
VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)

705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc

2

Patatas a la riojana
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 1, 4)

609 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 64,9g Hc

3

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc

4

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

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

786 Kcal 24,1g Prot 39,4g Lip 75g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc

10

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

610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

879 Kcal 22,4g Prot 39,8g Lip 101,7g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento
verde)
Abadejo en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4, 7)

636 Kcal 37,8g Prot 16,7g Lip 72,1g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Zanahoria y guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

588 Kcal 27,2g Prot 221,6g Lip 74,7g Hc

16

Paella mixta (marisco y carne)
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

738 Kcal 26,4g Prot 18,4g Lip 97,5g Hc

17

Garbanzos con verduras (pimiento,
cebolla y zanahoria ECO)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

556 Kcal 33,7g Prot 10,9g Lip 70,8g Hc

18

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
*Panini casero de pavo con tomate y
orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

791 Kcal 11,8g Prot 14,8g Lip 136g Hc

19

*Sopa de ave
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 25,9g Prot 20,6g Lip 79,1g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) R.N. (T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

V M Á S
VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

652 Kcal 26,7g Prot 18,7g Lip 92,5g Hc

3

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

720 Kcal 23,2g Prot 37,4g Lip 68,6g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

721 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc

10

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

605 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 80,9g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

796 Kcal 21,1g Prot 35,1g Lip 97,5g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Abadejo en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

722 Kcal 41,4g Prot 15,5g Lip 98,1g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Zanahoria y guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

648 Kcal 33,3g Prot 22,7g Lip 88,7g Hc

16

Paella mixta (marisco y carne)
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 1)

712 Kcal 28,4g Prot 18,8g Lip 92,7g Hc

17

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

675 Kcal 25,2g Prot 24,1g Lip 79,2g Hc

18

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(1)

870 Kcal 18,1g Prot 15,6g Lip 150,7g Hc

19

Sopa Navideña
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

727 Kcal 32,9g Prot 24,7g Lip 91,1g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MAD01609) R.N. (T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

V M Á S
VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz dos delicias
Filete de pollo a la plancha
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

622 Kcal 28,5g Prot 11,6g Lip 92,6g Hc

2

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

526 Kcal 20,2g Prot 17,7g Lip 64,9g Hc

3

Sopa de picadillo de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

499 Kcal 14,1g Prot 17g Lip 66,4g Hc

4

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

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 7)

786 Kcal 24,1g Prot 39,4g Lip 75g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 24,2g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc

10

*Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

593 Kcal 36,6g Prot 16,1g Lip 64,4g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

822 Kcal 19,2g Prot 34,7g Lip 102,3g Hc

12

Pisto de verduras
Abadejo en salsa con perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

487 Kcal 25,8g Prot 16,2g Lip 52,9g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

613 Kcal 25,9g Prot 224,6g Lip 73,9g Hc

16

Paella de verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 23,5g Prot 18,4g Lip 97,3g Hc

17

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

564 Kcal 15,5g Prot 20,8g Lip 63,9g Hc

18

*Espaguetis a la boloñesa de ternera
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(7)

791 Kcal 11,8g Prot 14,8g Lip 136g Hc

19

*Sopa de ave
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

649 Kcal 25,9g Prot 20,6g Lip 79,1g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



A: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) R.N. (T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

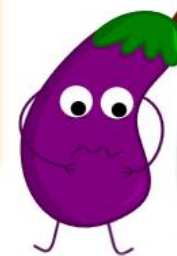
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

V M Á S
VERDE





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Salchichas de pavo al grill
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

2

Patatas a la riojana
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

755 Kcal 31g Prot 24,4g Lip 100,5g Hc

3

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

585 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 76,3g Hc

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca al horno
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

763 Kcal 26,3g Prot 39,8g Lip 70,3g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

734 Kcal 23,6g Prot 22,9g Lip 103,5g Hc

10

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

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

796 Kcal 21,1g Prot 35,1g Lip 97,5g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

704 Kcal 41,2g Prot 25,3g Lip 70,7g Hc

15

Crema de calabaza
Ragout de pavo en salsa
Zanahoria y guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

648 Kcal 33,3g Prot 22,7g Lip 88,7g Hc

16

Paella de verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

663 Kcal 25,7g Prot 18,9g Lip 92,5g Hc

17

Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

675 Kcal 25,2g Prot 24,1g Lip 79,2g Hc

18

Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(1, 7)

850 Kcal 17,8g Prot 17,5g Lip 142,2g Hc

19

Sopa Navideña
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

734 Kcal 37,3g Prot 27,3g Lip 83,2g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



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: ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) RN (T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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.

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

V M Á S
VERDE

