



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Coditos con tomate Filete de limanda empanado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)  725 Kcal 20,9g Prot 23,1g Lip 101,6g Hc	3 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3)  727 Kcal 24,9g Prot 31g Lip 86,7g Hc	4 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4, 14)  679 Kcal 23,6g Prot 19,1g Lip 94,3g Hc	5 Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)  744 Kcal 34,1g Prot 26,8g Lip 82,9g Hc	6 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 7)  842 Kcal 59,2g Prot 41,3g Lip 75,1g Hc
9 Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 3, 14)  751 Kcal 17,4g Prot 33,1g Lip 58,9g Hc	10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)  660 Kcal 36,8g Prot 21,5g Lip 66,7g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14)  745 Kcal 256,8g Prot 30,4g Lip 74,3g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 4, 14)  704 Kcal 25,5g Prot 20,7g Lip 96,6g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7)  736 Kcal 32,4g Prot 226,2g Lip 92,3g Hc
16 Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)  639 Kcal 22,6g Prot 29,1g Lip 58,9g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)  711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)  670 Kcal 19,6g Prot 26g Lip 79,6g Hc	19 Espaguetis con tomate y chorizo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14)  702 Kcal 32,9g Prot 22,4g Lip 84,3g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza en salsa verde Salteado campestre de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4, 7)  663 Kcal 36,8g Prot 20,7g Lip 87,5g Hc
23 Patatas a la riojana Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 3, 4)  741 Kcal 22g Prot 37,5g Lip 71,3g Hc	24 Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)  756 Kcal 34,5g Prot 26,9g Lip 84,6g Hc	25 Crema de zanahoria ECO Estofado de cerdo en salsa 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)  564 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 65,2g Hc	27 Macarrones integrales con salsa de tomate Huevos a la flamenca con guisantes salteados Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 7)  901 Kcal 25,4g Prot 32,4g Lip 113,4g Hc



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

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

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**

- \*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**

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

727 Kcal 24,9g Prot 31g Lip 86,7g Hc

**MIÉRCOLES**

- 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

**JUEVES**

- 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**

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

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

2

9

16

23

3

10

17

24

4

11

18

25

5

12

19

26

6

13

20

27



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**

\*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**

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

671 Kcal 33,1g Prot 26g Lip 74,6g Hc

**MIÉRCOLES**

Arroz dos delicias (jamón 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

**JUEVES**

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**

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

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

9  
Brócoli gratinado con queso  
Lacón al horno  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(7, 14)

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

10  
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Dorado a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

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

11  
Sopa de ave con fideos integrales ECO  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 14)

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

12  
Arroz con salsa de tomate  
\* Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

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

13  
Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)  
Jardinera de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

736 Kcal 32,4g Prot 226,2g Lip 92,3g Hc

16  
Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Cinta de lomo a la plancha  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

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

17  
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Salmón en salsa de cítricos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

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

18  
Potaje de garbanzos con espinacas ECO  
Filete de pavo plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

614 Kcal 27,8g Prot 21,1g Lip 67,5g Hc

19  
Espaguetis con tomate y chorizo s/g  
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y pepino  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14)

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

20  
Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)  
Merluza en salsa verde  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 4, 7)

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

23  
Patatas a la riojana  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)

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

24  
Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

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

25  
Crema de zanahoria ECO con curry  
Estofado de cerdo en salsa 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)

564 Kcal 29,7g Prot 15,3g Lip 65,2g Hc

27  
\*Macarrones con tomate  
Pollo en salsa  
Guisantes salteados  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(7)

736 Kcal 29,4g Prot 19,7g Lip 98,1g Hc



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

**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)  610 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 80,6g Hc	4 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 6, 1, 4, 14)  653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc	5 Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  622 Kcal 32g Prot 17,3g Lip 78,4g Hc	6 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1)  766 Kcal 58,2g Prot 39,4g Lip 66,2g Hc
9 Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  620 Kcal 17,6g Prot 27g Lip 61,9g Hc	10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Dorado a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)  698 Kcal 40,6g Prot 22,2g Lip 75,5g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14)  719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la romana casero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 4, 14)  678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1)  598 Kcal 32,7g Prot 224,6g Lip 71g Hc
16 Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1)  654 Kcal 24,9g Prot 28,9g Lip 67,1g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (4, 14, 1)  685 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 84g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1)  644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc	19 Espaguetis con tomate Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (1, 14)  608 Kcal 32,4g Prot 16,8g Lip 78,6g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento) Merluza en salsa verde Salteado campestre de verduras Fruta de temporada Pan (14, 1, 4)  651 Kcal 37,6g Prot 19,2g Lip 92g Hc
23 Patatas estofadas con verduras *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)  622 Kcal 24,5g Prot 23,4g Lip 74,4g Hc	24 Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 3, 14)  633 Kcal 32,4g Prot 17,4g Lip 80,1g Hc	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1)  604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc	26 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 4, 1)  601 Kcal 33,6g Prot 15,9g Lip 73,9g Hc	27 Macarrones integrales con salsa de tomate Huevos a la flamenca con guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1, 3)  700 Kcal 23,8g Prot 30,6g Lip 78,6g Hc



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

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

**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
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos (14, 3)

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

**MIÉRCOLES**

4

- Arroz dos delicias (jamón 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

**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

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

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

9

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

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

10

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

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

11

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

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

12

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

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

13

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

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

16

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

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

17

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

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

18

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

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

19

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

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

20

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

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

23

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

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

24

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

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

25

- Crema de zanahoria ECO con curry
- Estofado de cerdo en salsa 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)

573 Kcal 21,7g Prot 12,1g Lip 86,5g Hc

27

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

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



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

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

**A: ALÉRGENOS**  
**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. N°2816) / 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, 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 tomate Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 14) 622 Kcal 29,6g Prot 21,9g Lip 75,7g Hc	3 Alubias blancas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 704 Kcal 27,1g Prot 31,4g Lip 81,9g Hc	4 Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (3, 6, 14, 1) 664 Kcal 24,9g Prot 24,7g Lip 81,8g Hc	5 Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc	6 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Arroz integral Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11) 819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc
9 Brócoli gratinado con queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan (7, 3, 14, 1) 725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc	10 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 757 Kcal 43,6g Prot 18,8g Lip 96g Hc	11 Sopa de ave con fideos integrales ECO Albóndigas mixtas en salsa Patatas dado Fruta de temporada Pan (1, 14) 719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 658 Kcal 15g Prot 21,5g Lip 98,9g Hc	13 Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento) Jardinera de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc
16 Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan (14, 1) 613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc	17 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 606 Kcal 26,6g Prot 16,8g Lip 82,6g Hc	18 Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (3, 14, 1) 644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc	19 Espaguetis con tomate y chorizo Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (1, 6, 7, 14) 676 Kcal 34,9g Prot 22,8g Lip 79,5g Hc	20 Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento ) Tortilla de calabacín y patata Salteado campestre de verduras Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 825 Kcal 39,5g Prot 30g Lip 140,2g Hc

23 Patatas a la riojana Revuelto de huevo con champiñón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (6, 7, 14, 3, 1) 642 Kcal 21,2g Prot 30,1g Lip 66,6g Hc	24 Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc	25 Crema de zanahoria ECO con curry Estofado de cerdo en salsa 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 Huevos a la flamenca con guisantes salteados Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral 915 Kcal 31,8g Prot 33,6g Lip 117,4g 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: ALÉGENOS  
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.

