



algadi



VIAJAMOS POR LA GASTRONOMÍA DE



17 DE ENERO DE 2025

ENSALADA CÉSAR CON PICATOSTES

**BURGUER GRILL
CON BACON CRUJIENTE
CHEESE FRIES**

BROWNIE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 Brócoli rehogado con zanahoria
Albóndigas mixtas en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)

721 Kcal 14,4g Prot 21,3g Lip 55,7g

7 Lentejas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,6,1)

536 Kcal 28,9g Prot 13,3g Lip 64g Hc

8 Coditos con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,4,14,3,6)

789 Kcal 21,2g Prot 26,5g Lip 89g Hc

9 Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan
(14,6,7,1,3)

572 Kcal 13,1g Prot 11,9g Lip 92,5g

10 Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1,3,6,7,14)

657 Kcal 35,2g Prot 25,4g Lip 59,8g

13 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,1,6)

611 Kcal 24,6g Prot 18,3g Lip 80,4g

14 Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(4,14,1,3,6)

578 Kcal 57,6g Prot 15,6g Lip 48,6g

15 Macarrones con salsa de tomate
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,6,7,14)

700 Kcal 25,4g Prot 28,4g Lip 79,6g

16 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,4,1,3,6)

616 Kcal 31,3g Prot 9,2g Lip 64,7g Hc

17 JORNADA GASTRONOMICA AMERICANA
Ensalada César
Burger Grill con Bacon crujiente
Cheese fries
Brownie

858 Kcal 38,1g Prot 44,6g Lip 70,4g

20 Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,1,6)

551 Kcal 20,8g Prot 20g Lip 62,4g Hc

21 Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Rapollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1,3,6,7,14)

682 Kcal 34,1g Prot 23,8g Lip 77,4g

22 Arroz a la milanese
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6,7)

605 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip

23 Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)

766 Kcal 57,6g Prot 37g Lip 57,3g

24 Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral
(14,4,7,1,3)

673 Kcal 36,6g Prot 13g Lip 77,9g Hc

27 Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)

714 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 90,1g

28 Garbanzos guisados con chorizo
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6,7,14,1,4,3)

721 Kcal 36,2g Prot 21,6g Lip 63,7g

29 Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,6,14)

687 Kcal 30g Prot 20,3g Lip 90g Hc

30 Espirales carbonara
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1,6,7,4,14,3)

668 Kcal 32,6g Prot 16,3g Lip 69,1g

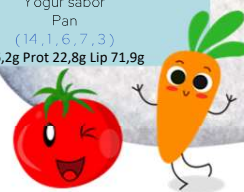
31 Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
San Jacobo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(14,1,6,7,3)

656 Kcal 16,2g Prot 22,8g Lip 71,9g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L.Col.(T.S. Nº286) / P.P.Col. MAD00398 / H.C.Col. CYL00366. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
COMIDA						
		Coditos con tomate	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Macarrones con salsa aurora	Lentejas estofadas
		Varitas de merluza	Lomo de sajonia plancha	Sopa de cocido	Ragut de pavo	Bacalao a la vizcaína
		Ensalada de lechuga y zanahoria	Puré de patatas	Repollo, patata y zanahoria	Calabacín a la plancha	Ensalada variada
		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabor	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
		Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
CENA						
	Crema de verduras (calabacín,acelga y	Guiso de verduras con patatas	Arroz con pollo y verduritas	Guisantes salteados	Crema Parmentier	Sopa juliana
	Lacón con aceite y pimentón	Hamburguesa de ternera en salsa	Tortilla de calabacín y patata	Boquerones a la andaluza	Huevo frito	Hamburguesa de pollo en salsa
	Cachelos	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada variada	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas fritas	Cuscús
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com, 915474646 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
COMIDA						
Arroz con verduras	Cazuela de patatas con rape	Macarrones con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas	Ensalada César	Paella mixta	Sopa de verdura y pasta
Cinta de lomo al ajillo	Contramuslo de pollo al horno	Huevo frito con picadillo de chorizo	Merluza al horno	Burger Grill con Bacon crujiente	Salmón al horno	Cinta de lomo fresca al horno
Ensalada de lechuga y manzana	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Cheese fries	Ensalada de lechuga	Patatas fritas
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Brownie	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan	Pan	Pan	Pan		Pan	Pan
CENA						
Crema de verduras (calabacín, acelga y	Sopa de verdura	Arroz con champiñones	Sopa de picadillo	Coliflor con bechamel	Crema de calabaza	Menestra de verduras rehogadas
Huevos cocidos a la jardinera	Merluza en salsa verde	Albóndigas mixtas en salsa	Croquetas de jamón	Limanda al horno	Huevo frito con pisto y patatas panadera	Bacalao a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate	Guisantes salteados	Ensalada variada	Patatas gajo	Ensalada de lechuga y tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
COMIDA						
Judías verdes con salsa casera de tomate	Sopa de cocido	Arroz a la milanese	Crema de calabacín	Lentejas estofadas	Arroz con magro	Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata	Cocido completo:ternera,	Croquetas de jamón	Jamoncitos de pollo al ajillo	Limanda con tomate	Filetes rusos de ternera en salsa	Atún con salsa de tomate
Fiambre de pavo	Repollo, patata y zanahoria	Ensalada de lechuga y zanahoria	Cuscús	Patatas asadas al horno	Calabacín a la plancha	Ensalada variada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
CENA						
Sopa maravilla	Crema de zanahoria	Salteado campestre de verduras	Coliflor al ajoarriero	Judías verdes rehogadas con	Crema de calabaza	Sopa de ave con fideos
Ragout de pollo en salsa	Merluza en salsa	Huevos al plato	Bacalao al horno	Tortilla francesa gratinada con queso y	Merluza en salsa	Empanada casera de ternera
Jardinera de verduras	Champiñón salteado	Tomate aliñado	Cachelos	Tomate aliñado	Cuscús	Patatas aliñadas
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Arroz con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo	Sopa de estrellas	Espirales carbonara	Crema de verduras (calabacín,acelga y		
Huevo frito	Merluza en salsa	Albóndigas de pollo y ternera en salsa de	Salmón al eneldo	San Jacobo		
Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas dado	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	Ensalada de lechuga y maíz		
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta natural	Fruta natural		
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan		
CENA						
Menestra de verduras rehogadas	Coditos salteados con verduras	Espinacas con bechamel	Pisto manchego	Sopa de verdura		
Hamburguesa de ternera en salsa	Pollo salteado	Huevos a la portuguesa	Roti de pavo en salsa	Pastel de ternera		
Ensalada de lechuga	Tomate aliñado	Ensalada variada	Arroz pilaf	Ensalada de lechuga		
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo		
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan		

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
COMIDA						
		*Macarrones con tomate	Crema de zanahoria	Sopa de ave de cocido	*Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
		Filete de pollo a la plancha	Lomo de sajonia plancha	Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)	Ragut de pavo	Filete de ternera a la plancha
		Ensalada de lechuga y zanahoria	Puré de patatas	Repollo, patata y zanahoria	Calabacín a la plancha	Ensalada variada
		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabor	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
		Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos
CENA						
	Crema de verduras (calabacín, acelga y	Guiso de verduras con patatas	Arroz con pollo y verduritas	Guisantes salteados	Crema Parmentier	Sopa de ave
	Lacón con aceite y pimentón	Hamburguesa de ternera casera en salsa	Tortilla de calabacín y patata	Cinta de lomo fresca a la plancha	Huevo frito	Hamburguesa de pollo en salsa
	Cachelos	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada variada	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas fritas	Arroz pilaf
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
COMIDA						
Arroz con verduras	Guiso de patatas con verduras	*Macarrones con tomate	Alubias blancas estofadas	Ensalada de pollo	Paella de verduras	Sopa de verdura y pasta
Cinta de lomo al ajillo	Contramuslo de pollo al horno	Huevos rotos con patatas	Filete de pavo a la plancha	Hamburguesa de ternera casera	Ternera en salsa	Cinta de lomo fresca al horno
Ensalada de lechuga y manzana	Ensalada de lechuga	Fruta del tiempo	Ensalada de lechuga y tomate	Cheese fries	Ensalada de lechuga	Patatas fritas
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Pan sin alérgenos	Fruta del tiempo	Natillas de chocolate	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos		Pan sin alérgenos		Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos
CENA						
Crema de verduras (calabacín, acelga y	Sopa de verdura	Arroz con champiñones	Sopa de ave	Coliflor rehogada	Crema de calabaza	Menestra de verduras rehogadas
Huevos cocidos a la jardinera	Filete de pollo al limón	Albóndigas de ternera caseras en salsa	Lacón a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Huevo frito con pisto y patatas panadera	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate	Guisantes salteados	Ensalada variada	Patatas gajo	Ensalada de lechuga y tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
COMIDA						
Judías verdes con salsa casera de tomate	Sopa de ave de cocido	Arroz con verduras	Crema de calabacín	Lentejas estofadas	Arroz con magro	Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata	Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)	Lomo salteado	Jamoncitos de pollo al ajillo	Cinta de lomo con tomate	Filetes rusos de ternera	Pollo troceado en salsa
Fiambre de pavo	Repollo, patata y zanahoria	Ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz pilaf	Patatas asadas al horno	Calabacín a la plancha	Ensalada variada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos
CENA						
Sopa maravilla	Crema de zanahoria	Salteado campestre de verduras	Coliflor al ajoarriero	Judías verdes rehogadas con	Crema de calabaza	Sopa de ave con fideos
Ragout de pollo en salsa	Filete de pavo en salsa	Huevos al plato	Filete de ternera a la plancha	Tortilla francesa	Lacón a la plancha	Filete de ternera a la plancha
Jardinera de verduras	Champiñón salteado	Tomate aliñado	Cachelos	Tomate aliñado	Arroz pilaf	Patatas aliñadas
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Arroz con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo	Sopa de ave	Espirales con champiñón	Crema de verduras (calabacín,acelga y		
Huevo frito	Lacón a la plancha	Albóndigas de pollo y ternera en salsa de	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamón york al horno		
Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas dado	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	Ensalada de lechuga y maíz		
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta natural	Fruta natural		
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos		
CENA						
Menestra de verduras rehogadas	Macarrones con verduras	Espinacas con bechamel	Pisto manchego	Sopa de verdura		
Hamburguesa de ternera casera a la	Pollo salteado	Huevos a la portuguesa	Roti de pavo en salsa	Pastel de ternera		
Ensalada de lechuga	Tomate aliñado	Ensalada variada	Arroz pilaf	Ensalada de lechuga		
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabor	Fruta del tiempo		
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos		

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
COMIDA						
		Coditos con tomate	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Macarrones con salsa aurora	Lentejas estofadas
		*Merluza a la andaluza	Lomo de Sajonia plancha	Cocido completo:ternera,	Ragut de pavo	Bacalao a la vizcaína
		Ensalada de lechuga y zanahoria	Puré de patatas	Repollo, patata y zanahoria	Calabacín a la plancha	Ensalada variada
		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabor	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
		Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos
CENA						
	Crema de verduras (calabacín,acelga y	Guiso de verduras con patatas	Arroz con pollo y verduritas	Guisantes salteados	Crema Parmentier	Sopa de ave
	Lacón con aceite y pimentón	Hamburguesa de ternera casera en salsa	Tortilla de calabacín y patata	Merluza al limón	Huevo frito	Hamburguesa de pollo en salsa
	Cachelos	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada variada	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas fritas	Arroz pilaf
	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
COMIDA						
Arroz con verduras	Cazuela de patatas con rape	Macarrones con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas	Ensalada de pollo	Paella mixta	Sopa de verdura y pasta
Cinta de lomo al ajillo	Contramuslo de pollo al horno	Huevo frito con picadillo de chorizo	Merluza al horno	Hamburguesa de ternera casera	Salmón al horno	Cinta de lomo fresca al horno
Ensalada de lechuga y manzana	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Cheese fries	Ensalada de lechuga	Patatas fritas
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas de chocolate	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos		Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos
CENA						
Crema de verduras (calabacín, acelga y	Sopa de verdura	Arroz con champiñones	Sopa de picadillo	Coliflor rehogada	Crema de calabaza	Menestra de verduras rehogadas
Huevos cocidos a la jardinera	Merluza en salsa verde	Albóndigas de ternera caseras en salsa	Lacón a la plancha	Limanda al horno	Huevo frito con pisto y patatas panadera	Bacalao a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate	Guisantes salteados	Ensalada variada	Patatas gajo	Ensalada de lechuga y tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
COMIDA						
Judías verdes con salsa casera de tomate	Sopa de cocido	Arroz con verduras	Crema de calabacín	Lentejas estofadas	Arroz con magro	Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata	Cocido completo:ternera,	Lomo salteado	Jamoncitos de pollo al ajillo	Limanda con tomate	Filetes rusos de ternera	Atún con salsa de tomate
Fiambre de pavo	Repollo, patata y zanahoria	Ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz pilaf	Patatas asadas al horno	Calabacín a la plancha	Ensalada variada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos
CENA						
Sopa maravilla	Crema de zanahoria	Salteado campestre de verduras	Coliflor al ajoarriero	Judías verdes rehogadas con	Crema de calabaza	Sopa de ave con fideos
Ragout de pollo en salsa	Merluza en salsa	Huevos al plato	Bacalao al horno	Tortilla francesa	Merluza en salsa	Filete de ternera a la plancha
Jardinera de verduras	Champiñón salteado	Tomate aliñado	Cachelos	Tomate aliñado	Arroz pilaf	Patatas aliñadas
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Arroz con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo	Sopa de estrellas	Espirales con champiñón	Crema de verduras (calabacín,acelga y		
Huevo frito	Merluza en salsa	Albóndigas de pollo y ternera en salsa de	Salmón al eneldo	Jamón york al horno		
Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas dado	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	Ensalada de lechuga y maíz		
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta natural	Fruta natural		
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos		
CENA						
Menestra de verduras rehogadas	Coditos salteados con verduras	Espinacas con bechamel	Pisto manchego	Sopa de verdura		
Hamburguesa de ternera casera a la	Pollo salteado	Huevos a la portuguesa	Roti de pavo en salsa	Pastel de ternera		
Ensalada de lechuga	Tomate aliñado	Ensalada variada	Arroz pilaf	Ensalada de lechuga		
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur sabor	Fruta del tiempo		
Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos	Pan sin alérgenos		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Brócoli rehogado con zanahoria
Albóndigas mixtas en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)

637 Kcal 12,7g Prot 18,2g Lip 43,1g

7
Lentejas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,6,1)

536 Kcal 28,9g Prot 13,3g Lip 64g Hc

8
Códigos salteados con verduras
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,4,14,3,6)

707 Kcal 27,6g Prot 9,8g Lip 69,5g Hc

9
Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,6,1,3)

374 Kcal 8,1g Prot 11g Lip 51,3g Hc

10
Sopa de fideos con garbanzos
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1,3,14)

709 Kcal 36,3g Prot 31,4g Lip 66g Hc

13
Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)

590 Kcal 23,9g Prot 18,2g Lip 76,5g

14
Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(4,14,1,3,6)

578 Kcal 57,6g Prot 15,6g Lip 48,6g

15
Macarrones salteados con orégano
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,14,6)

484 Kcal 18,2g Prot 13,1g Lip 69,1g

16
Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,4,1,3,6)

595 Kcal 30,6g Prot 9,1g Lip 60,8g Hc

17
Ensalada César
Hamburguesa de ternera casera completa
Natillas de chocolate

803 Kcal 29,3g Prot 27g Lip 105,6g

20
Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)

495 Kcal 17,7g Prot 21,4g Lip 49,8g

21
Sopa de fideos con garbanzos
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1,3,14,6)

766 Kcal 36,6g Prot 31,5g Lip 78,9g

22
Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)

550 Kcal 23,8g Prot 15,2g Lip

23
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)

735 Kcal 56,6g Prot 37,1g Lip

24
Lentejas estofadas
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan integral
(14,4,1,3)

467 Kcal 31,5g Prot 11,8g Lip 49,3g

27
Arroz con verduras
Huevo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)

590 Kcal 21,7g Prot 20,8g Lip 75,1g

28
Carbanzos con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,4,1,3,6)

465 Kcal 33,4g Prot 11,1g Lip 54,8g

29
Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,6,14)

532 Kcal 25,7g Prot 15,6g Lip 65g Hc

30
Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1,4,14,3,6)

594 Kcal 29,7g Prot 12g Lip 63,3g Hc

31
Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14,6,1,3)

421 Kcal 16,3g Prot 10,5g Lip 48,7g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L.Col.(T.S. Nº286) / P.P.Col. MAD00398 / H.C.Col. CYL00366
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

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

799 Kcal 23,9g Prot 13,7g Lip 92,2g

9

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

619 Kcal 11,3g Prot 11,4g Lip 107,2g

10

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

764 Kcal 35,3g Prot 25,3g Lip 85,9g

13

Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

14

Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

15

Macarrones con salsa de tomate
Huevo frito con picadillo de chorizo
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

747 Kcal 23,6g Prot 27,9g Lip 94,3g

16

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

663 Kcal 29,6g Prot 8,8g Lip 79,4g Hc

17

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera
completa
Cheese fries
Natillas de chocolate
(14, 7)

853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g

20

Judías verdes con salsa casera de
tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

566 Kcal 17,9g Prot 19,3g Lip 71,2g

21

Sopa de cocido
Cocido completo: ternera, pollo, cerdo
Rapollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 3, 6, 7, 14)

712 Kcal 33,1g Prot 23,5g Lip 86,8g

22

Arroz con verduras
Lomo saltado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

24

Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

628 Kcal 30,3g Prot 9,9g Lip 88g Hc

27

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

760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

28

Garbanzos guisados con chorizo
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14, 4)

773 Kcal 34,1g Prot 21,2g Lip 80,1g

29

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

595 Kcal 23,7g Prot 18,9g Lip 79g Hc

30

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

533 Kcal 23g Prot 10,8g Lip 57,4g Hc

31

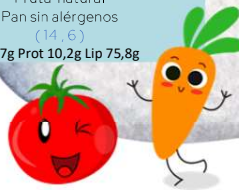
Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta natural
Pan sin alérgenos
(14, 6)

528 Kcal 15,7g Prot 10,2g Lip 75,8g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col. (T.S. Nº286) / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Brócoli rehogado con zanahoria
Albóndigas de ternera con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
643 Kcal 24,3g Prot 21,1g Lip 65,2g

7
Lentejas con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6)
571 Kcal 27g Prot 12,9g Lip 78,5g Hc

8
Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g

9
Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc

10
Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g Hc

13
Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

14
Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

15
*Macarrones con tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g

16
Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc

17
Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera completa
Cheese fries
Natillas de chocolate
(14, 7)
853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g

20
Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
566 Kcal 17,9g Prot 19,3g Lip 71,2g

21
Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)
562 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 83,2g

22
Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

23
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

24
Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g

27
Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

28
Carbanzos con verduras
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
663 Kcal 29,7g Prot 11,7g Lip 78,6g

29
Sopa de ave
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
533 Kcal 29,3g Prot 19,3g Lip 56,1g

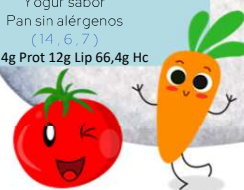
30
Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g

31
Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)
541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col. (T.S. Nº286) / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

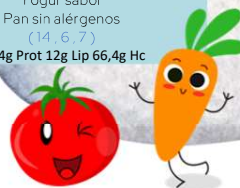
JUEVES

VIERNES

6	Brócoli rehogado con zanahoria Albóndigas de ternera con salsa de tomate Patatas dadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 643 Kcal 24,3g Prot 21,1g Lip 65,2g	7	Lentejas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 576 Kcal 32,3g Prot 9,2g Lip 81g Hc	8	Espirales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g	9	Crema de zanahoria Lomo de sajonia plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6) 410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc	10	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Rapollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7) 597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g Hc
13	Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g	14	Cazuela de patatas con rape Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g	15	*Macarrones con tomate Lacón a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 602 Kcal 24,6g Prot 23,8g Lip 69,2g	16	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc	17	Ensalada de pollo Hamburguesa de ternera casera completa Cheese fries Natillas de chocolate (14, 7) 853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g
20	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 437 Kcal 20,7g Prot 9,3g Lip 60,5g Hc	21	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Rapollo, patata y zanahoria Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14) 562 Kcal 24,1g Prot 12,8g Lip 83,2g	22	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip	23	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g	24	Lentejas estofadas Limanda con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 668 Kcal 32,3g Prot 11,7g Lip 86,9g
27	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 703 Kcal 26,4g Prot 18,2g Lip 104,7g	28	Carbanzos con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 663 Kcal 29,7g Prot 11,7g Lip 78,6g	29	Sopa de ave Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Patatas dadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 14) 534 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 70,9g	30	Espirales con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g	31	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Jamón york al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 6, 7) 541 Kcal 17,4g Prot 12g Lip 66,4g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col. (T.S. Nº286) / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Brócoli rehogado con zanahoria
Albóndigas de ternera con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
643 Kcal 24,3g Prot 21,1g Lip 65,2g

7
Lentejas con verduras
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3, 6)
571 Kcal 27g Prot 12,9g Lip 78,5g Hc

8
Espirales con tomate
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g

9
Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas casero
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc

10
Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc

13
Arroz con verduras
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g

14
Cazuela de patatas con rape
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g

15
*Macarrones con tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g

16
Alubias blancas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc

17
Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera completa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14)
702 Kcal 26,4g Prot 17,7g Lip 105,4g

20
Judías verdes con salsa casera de tomate
Tortilla de patata
Fiambre de pavo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
566 Kcal 17,9g Prot 19,3g Lip 71,2g

21
Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
545 Kcal 24,9g Prot 13g Lip 77,9g Hc

22
Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

23
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

24
Lentejas estofadas
Limanda con tomate
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
616 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 87,8g Hc

27
Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)
760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g

28
Carbanzos con verduras
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)
663 Kcal 29,7g Prot 11,7g Lip 78,6g

29
Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)
534 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 70,9g

30
Espirales con champiñón
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g

31
Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)
489 Kcal 15,2g Prot 10,2g Lip 67,3g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col. (T.S. Nº286) / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

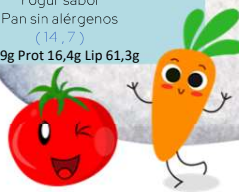
JUEVES

VIERNES

		1	2	3
6	7	8	9	10
Brócoli rehogado con zanahoria Albóndigas de ternera con salsa de tomate Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Patatas estofadas con verduras frescas Huevo revuelto Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	Espirales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)	Crema de zanahoria Lacón a la plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
643 Kcal 24,3g Prot 21,1g Lip 65,2g	427 Kcal 12,6g Prot 11,8g Lip 65,4g	526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g	657 Kcal 25,4g Prot 24,3g Lip 75,8g	619 Kcal 29,5g Prot 28,4g Lip 48,6g
13	14	15	16	17
Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Cazuela de patatas con rape Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)	*Macarrones con tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	Sopa de ave Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)	Ensalada de pollo Hamburguesa de ternera casera completa Cheese fries Natillas de chocolate (14, 7)
651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g	625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g	476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g	490 Kcal 25,2g Prot 9,2g Lip 46,6g Hc	853 Kcal 33,5g Prot 24g Lip 116,6g
20	21	22	23	24
Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	Sopa de ave Morcillo guisado Repollo, patata y zanahoria Gelatina de fresa Pan sin alérgenos (14)	Arroz con verduras Lomo saltado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Pisto de verduras Limanda con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)
612 Kcal 15,3g Prot 20,5g Lip 67,6g	584 Kcal 26,5g Prot 26,4g Lip 54,9g	618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip	819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g	572 Kcal 19g Prot 11,3g Lip 61g Hc
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	Guiso de patatas con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	Sopa de ave Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	Espirales con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)	Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria) Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (14, 7)
760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g	560 Kcal 21,6g Prot 8,4g Lip 68,6g Hc	533 Kcal 29,3g Prot 19,3g Lip 56,1g	521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g	585 Kcal 22,9g Prot 16,4g Lip 61,3g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col. (T.S. Nº286) / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

*Macarrones con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

369 Kcal 23,1g Prot 7g Lip 48,3g Hc

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

619 Kcal 11,3g Prot 11,4g Lip 107,2g

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

597 Kcal 27,1g Prot 14,8g Lip 77g Hc

*Macarrones con tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

558 Kcal 28,7g Prot 9,2g Lip 78,8g Hc

Ensalada de pollo
Hamburguesa de ternera casera
completa
Cheese fries
Brownie
(14, 7, 1, 3, 6, 8)

866 Kcal 31,9g Prot 29,3g Lip 109,5g

Arroz con verduras
Lomo salteado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g

Lentejas estofadas
Cinta de lomo con tomate
Patatas asadas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

685 Kcal 34,8g Prot 18,6g Lip 84,8g

Sopa de ave
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

534 Kcal 22,6g Prot 15,7g Lip 70,9g

Espirales con champiñón
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y
tomate
Fruta natural
Pan sin alérgenos
(14)

449 Kcal 20,1g Prot 14,7g Lip 56,3g

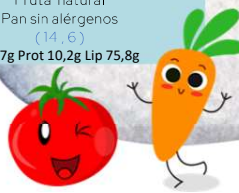
Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Jamón york al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta natural
Pan sin alérgenos
(14, 6)

528 Kcal 15,7g Prot 10,2g Lip 75,8g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L.Col.(T.S. Nº2816) / P.P.Col. MAD00398 / H.C.Col. CYL00366
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

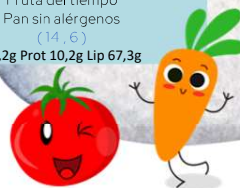
JUEVES

VIERNES

		1	2	3
6	Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	7	8	9
13	Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	14	15	16
20	Judías verdes con salsa casera de tomate Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	21	22	23
27	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	28	29	30
				31



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L.Col.(T.S. Nº286) / P.P.Col. MAD00398 / H.C.Col. CYL00366. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

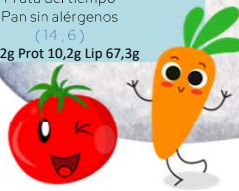
JUEVES

VIERNES

	LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	
6	Brócoli rehogado con zanahoria Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	7	Lentejas con verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3, 6)	8	Espirales con tomate *Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)	9	Crema de zanahoria Lomo de sajonia plancha Puré de patatas casero Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6)	10	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)
	532 Kcal 26,2g Prot 11g Lip 58,5g Hc	571 Kcal 27g Prot 12,9g Lip 78,5g Hc		526 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 59,1g		410 Kcal 5,9g Prot 10,4g Lip 64,9g Hc		654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g	
13	Arroz con verduras Cinta de lomo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	14	Cazuela de patatas con rape Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)	15	*Macarrones con tomate Huevos rotos con patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	16	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	17	Ensalada de pollo Hamburguesa de pollo casera completa Patatas fritas Fruta del tiempo (14, 11)
	651 Kcal 22,7g Prot 17,9g Lip 95,7g	625 Kcal 55,8g Prot 15,1g Lip 63,3g		476 Kcal 14,3g Prot 15,7g Lip 60,9g		667 Kcal 29,5g Prot 8,7g Lip 78,9g Hc		387 Kcal 21g Prot 17,4g Lip 35,8g Hc	
20	Judías verdes con salsa casera de tomate Tortilla de patata Fiambre de pavo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 3)	21	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	22	Arroz con verduras Lomo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	23	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	24	Lentejas estofadas Limanda con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)
	566 Kcal 17,9g Prot 19,3g Lip 71,2g	654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g		618 Kcal 22,7g Prot 14,9g Lip		819 Kcal 55g Prot 36,4g Lip 74,9g		616 Kcal 30,2g Prot 9,9g Lip 87,8g Hc	
27	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14)	28	Garbanzos con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4)	29	Sopa de ave Albóndigas de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14)	30	Espirales con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14)	31	Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Jamón york al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 6)
	760 Kcal 22g Prot 26,4g Lip 104,8g	663 Kcal 29,7g Prot 11,7g Lip 78,6g		533 Kcal 29,3g Prot 19,3g Lip 56,1g		521 Kcal 22,4g Prot 13,7g Lip 49,1g		489 Kcal 15,2g Prot 10,2g Lip 67,3g	



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L.Col.(T.S. Nº286) / P.P.Col. MAD00398 / H.C.Col. CYL00366. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.


SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha
Vallejo-Nágera

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 Brócoli rehogado con zanahoria
Salchichas veganas
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(6,14,1,3)

447 Kcal 9,2g Prot 15,3g Lip 44,8g Hc

7 Lentejas estofadas
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,1,6)

634 Kcal 36,3g Prot 20,3g Lip 64,5g

8 Coditos con tomate
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,7,14,3,6)

677 Kcal 23,1g Prot 20,5g Lip 72,9g

9 Crema de zanahoria
Huevos cocidos con salsa de tomate
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,6,7,1)

761 Kcal 28,3g Prot 23,7g Lip 95,8g

10 Garbanzos con verduras
Rapollo, patata y zanahoria
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan integral
(14,7,1,3)

381 Kcal 15,3g Prot 9,8g Lip 48,1g Hc

13 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo revuelto
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)

524 Kcal 16g Prot 12,5g Lip 80,6g Hc

14 Patatas estofadas con verduras frescas
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14,7,1,3,6)

457 Kcal 19g Prot 18,2g Lip 51,8g Hc

15 Macarrones con salsa de tomate
Huevos rotos con patatas
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,14,6)

635 Kcal 22,6g Prot 19,3g Lip 81,4g

16 Alubias blancas estofadas
Champiñón al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)

562 Kcal 26,7g Prot 12,6g Lip 63,8g

17 Ensalada César
Hamburguesa vegana con lechuga y tomate
Cheese fries
Brownie
(1,3,6,7,10,11,14,8)

1252 Kcal 22,7g Prot 75,8g Lip 98,5g

20 Judías verdes rehogadas con zanahoria/crema
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14,3,1,6)

573 Kcal 14,1g Prot 21g Lip 65,7g Hc

21 Garbanzos con verduras
Rapollo, patata y zanahoria
Ensalada de lechuga y tomate
Gelatina de fresa
Pan
(14,1,3,6)

406 Kcal 14,1g Prot 8,2g Lip 65,7g Hc

22 Arroz con verduras
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(7,14,1,3,6)

627 Kcal 21,7g Prot 18,6g Lip

23 Crema de calabacín
Salchichas veganas a la plancha
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14,6,1,3)

469 Kcal 10,9g Prot 12,9g Lip

24 Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Patatas asadas al horno
Yogur sabor
Pan integral
(14,3,7,1)

735 Kcal 32,8g Prot 24g Lip 77,1g Hc

27 Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)

714 Kcal 23,8g Prot 26,8g Lip 90,1g

28 Garbanzos con verduras
Salteado de patata y champiñón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)

428 Kcal 16,2g Prot 10,5g Lip 63,8g

29 Sopa de verduras con estrellas
Hamburguesa vegana a la plancha
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1,14,6,3)

722 Kcal 11,7g Prot 31,2g Lip 81,1g

30 Espirales con champiñón
Queso fresco de Burgos con orégano
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1,7,14,3,6)

560 Kcal 23,7g Prot 19,2g Lip 70,1g

31 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Huevos cocidos a la jardinera
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(14,3,7,1,6)

786 Kcal 40,5g Prot 35,6g Lip 50,6g


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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L.Col.(T.S. Nº286) / P.P.Col. MAD00398 / H.C.Col. CYL00366
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU. info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

SUGERENCIAS DE CENA

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



MÁS VERDE

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

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



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



Samantha
Vallejo-Nágera