

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
Lomo de cerdo a la madrileña
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 7, 6)

653 Kcal 29,7g Prot 20,1g Lip 53,8g

4

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

708 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 67,5g

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

600 Kcal 27g Prot 16,2g Lip 58,2g Hc

6

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

7

Coditos con salsa aurora
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(1, 7, 14, 3, 6)

955 Kcal 63,8g Prot 41,5g Lip 75,1g

10
DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE

Lentejas de la abuela (chorizo)
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

908 Kcal 45,8g Prot 29,1g Lip 74,4g


11

Arroz murciano
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

579 Kcal 18,1g Prot 15,4g Lip 90,1g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

578 Kcal 35,3g Prot 15,2g Lip 70,1g

13

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

644 Kcal 21,5g Prot 18,7g Lip 55,6g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(14, 6, 7, 1, 3)

737 Kcal 26,1g Prot 31,2g Lip 63,7g

17

Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

674 Kcal 31,3g Prot 12,4g Lip 75,1g

18

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

665 Kcal 34,9g Prot 24g Lip 72,1g Hc

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

712 Kcal 14,2g Prot 21,5g Lip

20

Espinacas con bechamel, queso y orégano
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 14, 3, 6)

687 Kcal 38,4g Prot 28,7g Lip

21

Fabada asturiana
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan
(6, 7, 1, 4, 3)

826 Kcal 43,2g Prot 19,6g Lip 67,9g

24

Fideuá de verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

667 Kcal 21,8g Prot 17,8g Lip 79,4g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

617 Kcal 55,2g Prot 18,6g Lip 49,7g

26

Lentejas estofadas
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

604 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 63,8g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

701 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip 67,7g

28


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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

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



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



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Brócoli salteado

(14)

390 Kcal 19,8g Prot 14,5g Lip 17g Hc

4

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate

(14, 3)

464 Kcal 20,6g Prot 20,9g Lip 38,5g

5

Patatas estofadas con verduras
frescas
Merluza al limón
Zanahoria salteada

(14, 4)

351 Kcal 18,6g Prot 8g Lip 23,5g Hc

6

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo rehogado

(14)

536 Kcal 29,1g Prot 30,8g Lip 34,2g

7

Coliflor rehogada
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas

(14)

499 Kcal 53,8g Prot 38,3g Lip 10,8g

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas

(14)

749 Kcal 39,2g Prot 22,6g Lip 57,6g

11

Brócoli rehogado con zanahoria
Huevo revuelto
Patatas fritas

(3, 14)

343 Kcal 11,9g Prot 15g Lip 19g Hc

12

Garbanzos con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria

(14, 4)

358 Kcal 30,9g Prot 10,7g Lip 31,6g

13

Sopa de ave con fideos
Albóndigas mixtas en salsa
Salteado de patata y champiñón

(1, 3, 14)

512 Kcal 18,2g Prot 18,1g Lip 28,1g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate

(14, 6)

552 Kcal 20,7g Prot 28,8g Lip 37,2g

17

Menestra de verduras rehogadas
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz

(14, 4)

426 Kcal 24,1g Prot 11g Lip 20,3g Hc

18

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Rapollo rehogado

(14)

536 Kcal 29,1g Prot 30,8g Lip 34,2g

19

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

(14, 3)

471 Kcal 8,5g Prot 19,5g Lip 35,7g

20

Espinacas rehogadas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado

(14, 1)

303 Kcal 25,1g Prot 13,2g Lip

21

Alubias blancas con verduras
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras

(14, 1, 4)

568 Kcal 32,1g Prot 9g Lip 44,4g Hc

24

Sopa de verdura y pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate

(1, 14, 4)

335 Kcal 18,4g Prot 8,3g Lip 19g Hc

25

Judías verdes rehogadas con
zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera

(14)

484 Kcal 51,9g Prot 18g Lip 22,3g Hc

26

Lentejas estofadas
Huevos cocidos a la jardinera
Guisantes salteados

(14, 3)

735 Kcal 49,5g Prot 33,7g Lip 40,2g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Verduras variadas

(14)

486 Kcal 25,2g Prot 17,1g Lip 21,4g

28


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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

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



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



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
Lomo de cerdo a la madrileña
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 7, 6)

653 Kcal 29,7g Prot 20,1g Lip 53,8g

4

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 3, 1)

708 Kcal 28,1g Prot 31,2g Lip 67,5g

5

Patatas a la riojana
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

600 Kcal 27g Prot 16,2g Lip 58,2g Hc

6

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

650 Kcal 31,8g Prot 29,3g Lip 61,6g

7

Coditos con salsa aurora
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(1, 7, 14, 3, 6)

841 Kcal 30,1g Prot 32,5g Lip 74,8g

10

Lentejas de la abuela (chorizo)
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

908 Kcal 45,8g Prot 29,1g Lip 74,4g

11

Arroz murciano
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

579 Kcal 18,1g Prot 15,4g Lip 90,1g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

578 Kcal 35,3g Prot 15,2g Lip 70,1g

13

Sopa de verdura y pasta
Albóndigas mixtas en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 3, 6)

601 Kcal 15g Prot 14,6g Lip 61,3g Hc

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 3, 6)

518 Kcal 24,3g Prot 16,7g Lip 43,5g

17

Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 14, 3, 6)

674 Kcal 31,3g Prot 12,4g Lip 75,1g

18

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

650 Kcal 31,8g Prot 29,3g Lip 61,6g

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1, 6)

712 Kcal 14,2g Prot 21,5g Lip

20

Espinacas con bechamel, queso y orégano
Lomo salteado
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(1, 7, 14, 3, 6)

700 Kcal 34,6g Prot 33,2g Lip

21

Fabada asturiana
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan
(6, 7, 1, 4, 3)

826 Kcal 43,2g Prot 19,6g Lip 67,9g

24

Fideuá de verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

667 Kcal 21,8g Prot 17,8g Lip 79,4g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

501 Kcal 25,8g Prot 19,1g Lip 52,5g

26

Lentejas estofadas
Huevos a la flamenca con guisantes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 6, 7, 1)

604 Kcal 31,9g Prot 15,7g Lip 63,8g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

701 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip 67,7g

28


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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

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



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



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

4

Alubias blancas estofadas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

571 Kcal 29g Prot 9,3g Lip 81,1g Hc

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

563 Kcal 21g Prot 8,2g Lip 72,7g Hc

6

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

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

870 Kcal 39,8g Prot 22,7g Lip 86g Hc

11

Arroz murciano
Filete de pollo guisado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

675 Kcal 29,5g Prot 13,9g Lip 105,2g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(4, 14)

668 Kcal 33,3g Prot 19,1g Lip 86,2g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 6, 7)

784 Kcal 24,3g Prot 30,7g Lip 78,4g

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

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

19

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

634 Kcal 22,8g Prot 15,7g Lip

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

759 Kcal 33,1g Prot 10,8g Lip 84,8g

24

Fideuá de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

Lentejas estofadas
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

653 Kcal 37,2g Prot 14,5g Lip 77,6g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

748 Kcal 27,9g Prot 17,8g Lip 82,4g

28


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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

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



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



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli al gratén
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 7)

547 Kcal 23,9g Prot 16,2g Lip 58,2g

4

Arroz con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

643 Kcal 15,2g Prot 21g Lip 94,8g Hc

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

563 Kcal 21g Prot 8,2g Lip 72,7g Hc

6

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

591 Kcal 27,9g Prot 26,6g Lip 54,4g

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

738 Kcal 54,2g Prot 41,4g Lip 51,4g

10

Pisto de verduras
Lacón a la plancha
Puré de patatas casero
Macedonia de frutas
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 24,8g Prot 21,4g Lip 60,8g

11

Arroz con verduras
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

624 Kcal 15,4g Prot 15g Lip 103,8g

12

Espirales con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(4, 14)

509 Kcal 23,1g Prot 14,9g Lip 64,5g

13

Sopa de ave
Albóndigas de ternera en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

492 Kcal 30,4g Prot 15,3g Lip 53,3g

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

518 Kcal 21g Prot 10,3g Lip 60,3g Hc

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

Sopa de ave
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

591 Kcal 27,9g Prot 26,6g Lip 54,4g

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

759 Kcal 12,4g Prot 21g Lip 113,6g

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

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

608 Kcal 22,3g Prot 9,1g Lip 70,4g Hc

24

Fideuá de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Verduras variadas rehogadas
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

720 Kcal 52,9g Prot 17,9g Lip 63,3g

26

Patatas estofadas con verduras frescas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

506 Kcal 16,5g Prot 15,8g Lip 68,7g

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

748 Kcal 27,9g Prot 17,8g Lip 82,4g

28


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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

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



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



MÁS VERDE

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

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

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
3

Crema de calabacín
*Filete de cerdo empanado
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

478 Kcal 19,2g Prot 15g Lip 53,8g Hc

4

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

644 Kcal 22g Prot 21,1g Lip 80,7g Hc

5

Patatas estofadas con verduras frescas
Merluza en salsa menier
Zanahoria salteada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

563 Kcal 21g Prot 8,2g Lip 72,7g Hc

6

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g

7

Espirales pomodoro
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

685 Kcal 52g Prot 39,6g Lip 52,3g Hc

10

Lentejas estofadas
Lacón a la plancha
Hummus con pimentón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

890 Kcal 40,5g Prot 22,7g Lip 89,7g

11

Arroz murciano
Huevo revuelto
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

626 Kcal 16,3g Prot 15g Lip 104,9g

12

Garbanzos estofados con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

651 Kcal 34,1g Prot 19,2g Lip 80,8g

13

Sopa de ave
*Pollo en salsa
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

506 Kcal 36g Prot 10,3g Lip 63,3g Hc

14

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Salchichas de pavo al grill
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

731 Kcal 22,2g Prot 28,9g Lip 79,3g

17

*Espaguetis con verduras
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

507 Kcal 22,2g Prot 8,7g Lip 53g Hc

18

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Rapollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 40,6g Prot 15,5g Lip 83,3g

19

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

759 Kcal 12,4g Prot 21g Lip 113,6g

20

Crema de espinacas
Ragout de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 30,6g Prot 17g Lip 70g Hc

21

Alubias blancas estofadas
*Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

707 Kcal 31g Prot 9g Lip 85,7g Hc

24

Fideuá de verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

525 Kcal 17,5g Prot 11,1g Lip 58,5g

25

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 53,4g Prot 18,2g Lip 64,4g

26

Lentejas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 30,3g Prot 16,2g Lip 81g Hc

27

Crema de zanahoria con curry
Estofado de cerdo en salsa
Arroz integral
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

748 Kcal 27,9g Prot 17,8g Lip 82,4g

28


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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

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



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



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