

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

Coditos a la carbonara
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14, 3)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 3, 6)

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

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

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 3, 6)

Espaguetis pomodoro
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 3, 6)

Alubias pintas con arroz integral
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

Patatas a la riojana
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

DÍA DE LA PRIMAVERA Y LOS BOSQUES
Ensalada primavera de pasta y piña
Fajita de pollo y verduras
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan
(1, 14, 7, 3, 6)

Crema de guisantes
Lasaña de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 4, 6, 14, 7)

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

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

Espirales con salsa de tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(3, 6, 14, 7, 1)

Guiso de patatas con rape
Escalope de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

690 Kcal 34,6g Prot 20,9g Lip 85,6g

729 Kcal 25,1g Prot 32,5g Lip 78,1g

675 Kcal 26,3g Prot 24,3g Lip 80,1g

782 Kcal 24g Prot 29,4g Lip 82,1g Hc

644 Kcal 38,7g Prot 15,1g Lip 65,3g

638 Kcal 20,5g Prot 26,4g Lip 73,4g

721 Kcal 31g Prot 10,1g Lip 84,9g Hc

678 Kcal 35g Prot 24g Lip 75,3g Hc

689 Kcal 30,4g Prot 14,8g Lip 61,2g

736 Kcal 45,7g Prot 11,8g Lip 87,6g

668 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 87,6g

628 Kcal 22,7g Prot 21,6g Lip 97,6g

575 Kcal 16g Prot 18,8g Lip 80,7g Hc

665 Kcal 28,3g Prot 15,3g Lip 101g Hc

618 Kcal 30,1g Prot 9,5g Lip 84,3g Hc

689 Kcal 33,4g Prot 12,5g Lip 97,6g

750 Kcal 52,5g Prot 31,4g Lip 55,6g

678 Kcal 35g Prot 24g Lip 75,3g Hc

749 Kcal 37g Prot 15,2g Lip 106,6g

653 Kcal 21,2g Prot 17,8g Lip 88,7g



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. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas

(14, 6)

582 Kcal 21,7g Prot 31,9g Lip 47,5g

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz

(14, 3)

529 Kcal 22,9g Prot 23,7g Lip 49,5g

Patatas estofadas con verduras frescas
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Calabacín a la plancha

475 Kcal 15,9g Prot 13,6g Lip 38g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas

(14, 4)

453 Kcal 33,1g Prot 13,8g Lip 37,1g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate

(14, 3)

311 Kcal 11,7g Prot 20,8g Lip 16,5g

Salteado de patata y zanahoria
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados

(14, 1, 4)

395 Kcal 20,7g Prot 8,4g Lip 19,2g Hc

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo rehogado

(14)

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

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Patatas al vapor

(14)

518 Kcal 26g Prot 14g Lip 26g Hc

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria

(14, 4)

412 Kcal 35,7g Prot 8,5g Lip 35,4g Hc

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras

(1, 3, 14)

379 Kcal 28,7g Prot 19,5g Lip 19,1g

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras

(14, 3)

388 Kcal 21,7g Prot 21,2g Lip 39,6g

Guiso de patatas con verduras
Limanda al horno
Pisto manchego

(14)

207 Kcal 3,8g Prot 9,7g Lip 24,2g Hc

Ensalada mixta
Pollo salteado
Patatas fritas

(3, 4, 14)

344 Kcal 27,4g Prot 19,4g Lip 14,4g Hc

Crema de guisantes
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz

(4, 14)

327 Kcal 21,3g Prot 7,4g Lip 30,9g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate

(14, 6)

405 Kcal 25,5g Prot 11g Lip 41,3g Hc

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la plancha

(14)

490 Kcal 49,5g Prot 19,6g Lip 20,6g

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo rehogado

(14)

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

Patatas estofadas con verduras frescas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz

(14, 4)

263 Kcal 22,9g Prot 7,5g Lip 23,2g

Brócoli rehogado con zanahoria
Revuelto de jamón york
Patatas fritas

(3, 6, 14)

360 Kcal 13,7g Prot 15,6g Lip 20g Hc

Guiso de patatas con rape
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

(4, 14)

328 Kcal 23,3g Prot 15g Lip 23g 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. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

510 Kcal 23,3g Prot 18g Lip 57,9g Hc

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

675 Kcal 26,3g Prot 24,3g Lip 80,1g

Coditos a la carbonara
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 3)

835 Kcal 33,3g Prot 32,3g Lip 79,1g

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 3, 6)

644 Kcal 38,7g Prot 15,1g Lip 65,3g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

531 Kcal 17g Prot 25,7g Lip 53,7g Hc

Arroz con verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 4, 3, 6)

699 Kcal 26,6g Prot 9,3g Lip 85g Hc

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

664 Kcal 31,9g Prot 29,3g Lip 64,8g

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

689 Kcal 30,4g Prot 14,8g Lip 61,2g

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 3, 6)

597 Kcal 41,2g Prot 10,9g Lip 61,9g

Espaguetis pomodoro
Hamburguesa mixta a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 14, 3, 6)

668 Kcal 31,3g Prot 18,5g Lip 87,6g

Alubias pintas con arroz integral
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

628 Kcal 22,7g Prot 21,6g Lip 97,6g

Patatas a la riojana
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(6, 7, 14, 1, 3)

469 Kcal 12,5g Prot 18,1g Lip 61g Hc

Ensalada primavera de pasta y piña
Fajitas vegetales
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan
(1, 14, 7, 3, 6)

645 Kcal 16,3g Prot 18,5g Lip 101,8g

Crema de guisantes
Lasaña de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 4, 6, 14, 7)

618 Kcal 30,1g Prot 9,5g Lip 84,3g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

551 Kcal 28,9g Prot 11,6g Lip 71,9g

Crema de zanahoria
Tortilla francesa
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

741 Kcal 16,3g Prot 37,8g Lip 74,3g

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

664 Kcal 31,9g Prot 29,3g Lip

Espirales con salsa de tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

589 Kcal 31,7g Prot 14,2g Lip 77g

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(3, 6, 14, 7, 1)

653 Kcal 21,2g Prot 17,8g Lip 88,7g

Guiso de patatas con rape
Escalope de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

552 Kcal 30g Prot 20g Lip 59,9g 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. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(14, 6, 1, 3)

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1, 6)

Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
Chips de calabacín
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 14, 3)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 3, 6)

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

Crema de calabacín
Filete de pavo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan
(14, 4, 7, 1, 3, 6)

Espaguetis pomodoro
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 6)

Patatas estofadas con verduras
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(6, 14, 1, 3)

Ensalada primavera de pasta y piña
Fajita de pollo y verduras
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan
(1, 14, 7, 3, 6)

Crema de guisantes
Lasaña de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 4, 6, 14, 7)

Lentejas estofadas
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 6)

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 14, 6)

Espirales con salsa de tomate
Abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3, 4, 14, 6)

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan
(3, 14, 7, 1, 6)

Guiso de patatas con rape
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan
(4, 14, 1, 3, 6)

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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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.

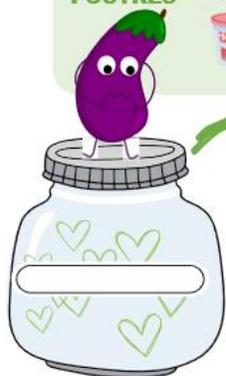
Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Potaje de garbanzos y espinacas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

*Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Lacón a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

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

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Patatas estofadas con verduras frescas
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

Ensalada de pasta
Pollo salteado
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)

Crema de guisantes
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

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

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

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

Guiso de patatas con rape
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

556 Kcal 25g Prot 15,2g Lip 77g Hc

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

622 Kcal 30,2g Prot 18,1g Lip 80,7g

560 Kcal 14g Prot 19,4g Lip 68,7g Hc

691 Kcal 36,9g Prot 14,6g Lip 80g Hc

589 Kcal 26,3g Prot 21,8g Lip 68,7g

814 Kcal 30,7g Prot 12,8g Lip 100,5g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

736 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 76g Hc

644 Kcal 39,4g Prot 10,4g Lip 76,6g

471 Kcal 22,7g Prot 13,5g Lip 57,6g

522 Kcal 29g Prot 9,9g Lip 86,4g Hc

400 Kcal 5,4g Prot 9,9g Lip 69,5g Hc

478 Kcal 20,7g Prot 13,5g Lip 67,2g Hc

559 Kcal 24,9g Prot 9,3g Lip 72,2g Hc

598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

845 Kcal 52,2g Prot 31,3g Lip 79,2g

558 Kcal 25g Prot 13g Lip 81,1g Hc

513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

705 Kcal 24,8g Prot 13,7g Lip 105,9g



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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
514 Kcal 26,1g Prot 10,6g Lip 72,6g

Espinacas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
549 Kcal 16,2g Prot 20,7g Lip 69,1g

*Espirales al ajillo
Albóndigas de ternera caseras en salsa
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
552 Kcal 21,4g Prot 21,9g Lip 54,3g

Guiso de patatas con verduras
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
537 Kcal 27g Prot 14,1g Lip 63,9g Hc

Verduras variadas rehogadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)
560 Kcal 12,7g Prot 20,6g Lip 60,7g

*Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Zanahoria baby
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)
786 Kcal 29g Prot 12,5g Lip 100,9g

Sopa de ave
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
515 Kcal 35,7g Prot 12,8g Lip 57,8g

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
742 Kcal 27,8g Prot 14,2g Lip 78,9g

Pisto de verduras
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
535 Kcal 25,9g Prot 10,1g Lip 50,6g

Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
463 Kcal 22,2g Prot 13,5g Lip 58,4g

Arroz con verduras
*Huevos con bechamel
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)
723 Kcal 18,3g Prot 23,4g Lip 104,8g

Patatas estofadas con verduras frescas
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
400 Kcal 5,4g Prot 9,9g Lip 69,5g Hc

Ensalada de pasta
Pollo salteado
Patatas fritas
Gelatina de fresa
Pan sin alérgenos
(14)
478 Kcal 20,7g Prot 13,5g Lip 67,2g Hc

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 4, 7)
577 Kcal 23,6g Prot 9,3g Lip 72,1g Hc

Patatas estofadas con verduras frescas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)
485 Kcal 20,9g Prot 14,5g Lip 65,8g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
Berenjenas a la miel
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)
845 Kcal 52,2g Prot 31,3g Lip 79,2g

Sopa de ave
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
541 Kcal 37,9g Prot 15,5g Lip

Espirales con tomate
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

Arroz con verduras
Huevo revuelto
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
676 Kcal 17,6g Prot 16,8g Lip 102,9g

Guiso de patatas con rape
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)
556 Kcal 25g Prot 15,2g Lip 77g 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. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche



Fruta



MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Crema de calabaza
Salchichas de pavo al grill
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

775 Kcal 23,3g Prot 32g Lip 92,8g Hc

Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

722 Kcal 24,5g Prot 23,8g Lip 94,8g

*Espirales al ajillo
Albóndigas de pollo en salsa
*Calabacín chips
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

559 Kcal 20,7g Prot 23g Lip 53,9g Hc

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

652 Kcal 34,8g Prot 12,9g Lip 84,1g

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 3)

504 Kcal 13,3g Prot 20,9g Lip 61,8g

Arroz con pollo y verduras
Merluza en salsa marinera
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4)

814 Kcal 30,7g Prot 12,8g Lip 100,5g

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

692 Kcal 41,3g Prot 15,5g Lip 91,3g

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Cuscús
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 1)

736 Kcal 28,6g Prot 14,4g Lip 76g Hc

Lentejas estofadas
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 4)

605 Kcal 37,3g Prot 8,6g Lip 80,7g Hc

Espaguetis con tomate
Filete de pollo a la plancha
Salteado campestre de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

422 Kcal 24,9g Prot 7,1g Lip 56,9g Hc

Alubias pintas con arroz integral
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 14)

578 Kcal 25,8g Prot 16,8g Lip 86,1g

Patatas estofadas con verduras frescas
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

400 Kcal 5,4g Prot 9,9g Lip 69,5g Hc

Ensalada de pasta
Pollo salteado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

474 Kcal 21,7g Prot 13,7g Lip 65g Hc

Crema de guisantes
Pastel de pescado gratinado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

520 Kcal 22,9g Prot 7,5g Lip 76,3g Hc

Lentejas estofadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14, 6)

598 Kcal 27,1g Prot 11,2g Lip 86,7g

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo al horno
*Chips de berenjena
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(14)

733 Kcal 50,8g Prot 25,6g Lip 65,8g

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

692 Kcal 41,3g Prot 15,5g Lip

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

513 Kcal 24,1g Prot 15,1g Lip

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Revuelto de jamón york
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(3, 6, 14)

661 Kcal 17,4g Prot 15,6g Lip 107,5g

Guiso de patatas con rape
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos
(4, 14)

541 Kcal 24,6g Prot 15,2g Lip 73,7g



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. 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

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

