

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**3**

Crema de calabacín  
Filete de cerdo a la plancha  
Brócoli salteado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

661 Kcal 27,6g Prot 15,9g Lip 70,2g

**4**

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

629 Kcal 24,9g Prot 21,7g Lip 71,9g

**5**

Patatas estofadas con verduras frescas  
Merluza al limón  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 4, 3, 6)

649 Kcal 28,2g Prot 9,7g Lip 78g Hc

**6**

Sopa de fideos con garbanzos  
Morcillo guisado  
Repollo rehogado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6)

726 Kcal 36,7g Prot 33,5g Lip 66,2g

**7**

Coditos al ajillo  
Jamoncitos de pollo asado en su jugo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 14, 3, 6)

760 Kcal 57,7g Prot 36,1g Lip 54,9g

**10**

Lentejas estofadas  
Lacón a la plancha  
Hummus con pimentón  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

782 Kcal 40,3g Prot 22,8g Lip 63,7g

**11**

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

654 Kcal 20,6g Prot 13,4g Lip 103,9g

**12**

Garbanzos estofados con tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan  
(4, 14, 1, 3, 6)

631 Kcal 38,6g Prot 12,4g Lip 84g Hc

**13**

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Patatas al vapor  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 14, 6)

649 Kcal 37,3g Prot 19,7g Lip 75,1g

**14**

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)  
Salchichas de pavo al grill  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 6, 1, 3)

685 Kcal 23,9g Prot 29,4g Lip 64,6g

**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 fideos con garbanzos  
Morcillo guisado  
Repollo rehogado  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 3, 6)

726 Kcal 36,7g Prot 33,5g Lip 66,2g

**19**

Arroz con verduras  
Tortilla francesa  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 1, 6)

650 Kcal 17,5g Prot 21,3g Lip

**20**

Crema de espinacas  
Ragout de pollo en salsa  
Patatas al vapor  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 1, 3, 6)

595 Kcal 32,2g Prot 11,5g Lip 81g

**21**

Alubias blancas estofadas  
Merluza al perejil  
Salteado campestre de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan integral  
(14, 1, 4, 3)

642 Kcal 32,9g Prot 12,3g Lip 58,3g

**24**

Fideuá de verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(1, 4, 14, 3, 6)

626 Kcal 26,8g Prot 9,8g Lip 74,8g Hc

**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  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan  
(14, 3, 1, 6)

602 Kcal 27,1g Prot 21,4g Lip 64,1g

**27**

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

640 Kcal 27,7g Prot 17,8g Lip 56,4g

**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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

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

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 integral  
(1, 7, 14, 3)

895 Kcal 62g Prot 41,2g Lip 63,7g Hc

**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 frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan  
(3, 14, 1, 6)

699 Kcal 24,6g Prot 25,8g Lip 90g Hc

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

620 Kcal 21g Prot 16,5g Lip 82,6g

**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 integral  
(6, 7, 1, 4, 3)

766 Kcal 41,3g Prot 19,3g Lip 56,5g

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

664 Kcal 29,5g Prot 21,2g Lip 74,2g

**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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

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

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  
Filete de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur sabor  
Pan integral  
(1, 7, 14, 3)

652 Kcal 33,3g Prot 15,4g Lip 63,4g

**10**

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

934 Kcal 45,9g Prot 29,2g Lip 81g Hc

**11**

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

699 Kcal 24,6g Prot 25,8g Lip 90g Hc

**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)  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan  
(14, 1, 7, 3, 6)

492 Kcal 23,3g Prot 10,9g Lip 49g Hc

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

620 Kcal 21g Prot 16,5g Lip 82,6g

**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 integral  
(6, 7, 1, 4, 3)

766 Kcal 41,3g Prot 19,3g Lip 56,5g

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

664 Kcal 29,5g Prot 21,2g Lip 74,2g

**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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)                 |  Verduras cocinadas<br>Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br>Huevo |  Pescado o huevo<br>Pescado o carne     |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br>Leche                  |  Lácteo o Fruta<br>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 verduras  
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 frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

743 Kcal 21,9g Prot 25,4g Lip 103,7g

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

661 Kcal 18,4g Prot 17g Lip 99,8g

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

572 Kcal 15g Prot 20,3g Lip 76,7g Hc

27

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

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)   |  Verduras cocinadas<br> Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br> Huevo |  Pescado o huevo<br> Pescado o carne   |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br> Leche                  |  Lácteo o Fruta<br> 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 frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

743 Kcal 21,9g Prot 25,4g Lip 103,7g

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

661 Kcal 18,4g Prot 17g Lip 99,8g

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

572 Kcal 15g Prot 20,3g Lip 76,7g 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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)   |  Verduras cocinadas<br> Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br> Huevo |  Pescado o huevo<br> Pescado o carne   |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br> Leche                  |  Lácteo o Fruta<br> 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  
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  
Filete de pollo al limón  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

616 Kcal 25g Prot 12,1g Lip 66,9g 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  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

**12**

Garbanzos estofados con tomate  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina de fresa  
Pan sin alérgenos  
(14)

550 Kcal 26,6g Prot 12,1g Lip 79,7g

**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  
Pollo salteado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

384 Kcal 20,4g Prot 7,6g Lip 52,1g 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  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3)

697 Kcal 19,5g Prot 17g Lip 100,1g

**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  
Filete de pavo al limón  
Salteado campestre de verduras  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

653 Kcal 32,8g Prot 11,2g Lip 83,2g

**24**

Fideuá de verduras  
\*Cinta de lomo empanada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

455 Kcal 18,7g Prot 14,4g 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  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

699 Kcal 27,6g Prot 20,7g Lip 88,7g

**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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)   |  Verduras cocinadas<br> Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br> Huevo |  Pescado o huevo<br> Pescado o carne   |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br> Leche                  |  Lácteo o Fruta<br> 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 frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

**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  
Repollo, 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  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3)

697 Kcal 19,5g Prot 17g Lip 100,1g

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

699 Kcal 27,6g Prot 20,7g Lip 88,7g

**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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)   |  Verduras cocinadas<br> Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br> Huevo |  Pescado o huevo<br> Pescado o carne   |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br> Leche                  |  Lácteo o Fruta<br> 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 sin alérgenos  
(14, 1, 3, 7)

700 Kcal 27,9g Prot 19,6g Lip 68,5g

**4**

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

755 Kcal 26,3g Prot 30,7g Lip 82,2g

**5**

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

646 Kcal 25,2g Prot 15,8g Lip 72,9g

**6**

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

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

**7**

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

1002 Kcal 62,1g Prot 41g Lip 89,8g

**10**

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

955 Kcal 44g Prot 28,7g Lip 89,1g Hc

**11**

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

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

**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 con fideos  
Albóndigas mixtas en salsa  
Salteado de patata y champiñón  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

691 Kcal 19,7g Prot 18,2g Lip 70,3g

**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  
(1, 4, 14)

721 Kcal 29,5g Prot 12g Lip 89,8g Hc

**18**

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

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

**19**

Arroz con salsa de tomate  
Huevos a la flamenca con guisantes  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 7)

667 Kcal 19,2g Prot 16g Lip 97,3g

**20**

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

734 Kcal 36,6g Prot 28,2g Lip

**21**

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

873 Kcal 41,4g Prot 19,1g Lip 82,6g

**24**

Fideuá de verduras  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

699 Kcal 23,9g Prot 12,2g Lip 91,4g

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

711 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 89g Hc

**27**

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

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

**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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

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

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

4

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

647 Kcal 22,2g Prot 21,2g Lip 80,7g

5

Patatas estofadas con verduras frescas  
Merluza al limón  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

531 Kcal 20g Prot 8,1g Lip 65,6g 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 al ajillo  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

664 Kcal 53,7g Prot 36,7g Lip 47g Hc

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 hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

750 Kcal 22g Prot 25,4g Lip 103,1g

12

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

667 Kcal 33,4g Prot 18,8g Lip 86,9g

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  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

522 Kcal 21,2g Prot 10,5g Lip 60,3g

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 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 champiñones  
Tortilla francesa  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3)

597 Kcal 16,4g Prot 12,4g Lip 94g

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)

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

24

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

528 Kcal 17,7g Prot 11,2g 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  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

699 Kcal 27,6g Prot 20,7g Lip 88,7g

27

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

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

28

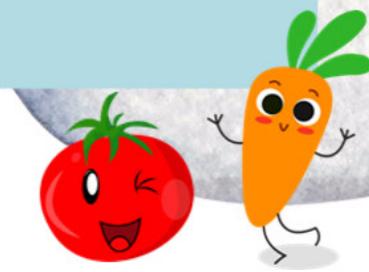


Se ofrece diariamente agua y pan blanco pudiendo alternar con pan integral .

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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)   |  Verduras cocinadas<br> Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br> Huevo |  Pescado o huevo<br> Pescado o carne   |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br> Leche                  |  Lácteo o Fruta<br> 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  
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 al limón  
Zanahoria salteada  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

531 Kcal 20g Prot 8,1g Lip 65,6g 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  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

**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  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3)

697 Kcal 19,5g Prot 17g Lip 100,1g

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

699 Kcal 27,6g Prot 20,7g Lip 88,7g

**27**

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

747 Kcal 27,9g Prot 17,7g Lip 82,3g

**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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)   |  Verduras cocinadas<br> Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br> Huevo |  Pescado o huevo<br> Pescado o carne   |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br> Leche                  |  Lácteo o Fruta<br> 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  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

570 Kcal 22,1g Prot 9,2g Lip 95,3g 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  
Filete de pollo guisado  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

673 Kcal 28,6g Prot 13,9g Lip 104,2g

**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  
Cinta de lomo asada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

644 Kcal 25,3g Prot 15,3g 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**

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  
Hamburguesa de ternera casera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 5)

479 Kcal 21g Prot 14,5g Lip 63,8g 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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



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  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

681 Kcal 26,5g Prot 15,3g 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  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

606 Kcal 33,5g Prot 15g Lip 75,8g 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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)                 |  Verduras cocinadas<br>Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br>Huevo |  Pescado o huevo<br>Pescado o carne     |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br>Leche                  |  Lácteo o Fruta<br>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  
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 de soja  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)

677 Kcal 55,4g Prot 41,3g Lip 41g 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  
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  
Yogur de soja  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 6)

642 Kcal 37,5g Prot 21g Lip 69,5g Hc

**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 de soja  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)

723 Kcal 25,5g Prot 30,7g Lip 68g 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 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  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos

681 Kcal 26,5g Prot 15,3g 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 de soja  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 6)

698 Kcal 34,3g Prot 10,8g Lip 74,3g

**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  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14)

606 Kcal 33,5g Prot 15g Lip 75,8g 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

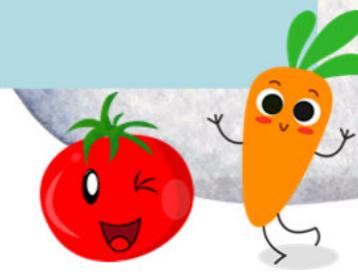
**28**


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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

| SI COMES   | PUEDES CENAR  |
|--|---|
| <b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)   |  Verduras cocinadas<br> Hortalizas crudas |
| <b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo)<br> Huevo |  Pescado o huevo<br> Pescado o carne   |
| <b>POSTRES</b>  Fruta<br> Leche                  |  Lácteo o Fruta<br> 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 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 de soja  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)

677 Kcal 55,4g Prot 41,3g Lip 41g 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 frito  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3, 14)

746 Kcal 22,8g Prot 25,4g Lip 104,7g

**12**

Garbanzos estofados con tomate  
Abadejo a la andaluz  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 6)

642 Kcal 37,5g Prot 21g Lip 69,5g Hc

**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 de soja  
Pan sin alérgenos  
(14, 6)

723 Kcal 25,5g Prot 30,7g Lip 68g 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 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  
Huevos cocidos con salsa de tomate  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(3)

697 Kcal 19,5g Prot 17g Lip 100,1g

**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 de soja  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 6)

698 Kcal 34,3g Prot 10,8g Lip 74,3g

**24**

Fideuá de verduras  
\*Merluza a la andaluz  
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  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta del tiempo  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

699 Kcal 27,6g Prot 20,7g Lip 88,7g

**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](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

## SUGERENCIAS DE CENA

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



# Día de la Legumbre

Lunes, 10 de febrero de 2025

## Menú

Lentejas guisadas  
Lacón a la plancha  
Humus con Pimentón  
Macedonia de Frutas