

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos con tomate
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan
(1, 14, 7)

571 Kcal 25g Prot 20,7g Lip 67g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

660 Kcal 22,6g Prot 18,1g Lip 103g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 1, 4, 14)

573 Kcal 26,4g Prot 12,8g Lip 84,9g Hc

5

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
Rapollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

501 Kcal 25,7g Prot 19,1g Lip 54,6g Hc

6

Crema de calabacín
Merluza en salsa de zanahorias
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 1, 6, 10, 11)

628 Kcal 30,5g Prot 11,6g Lip 96g Hc

9

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

710 Kcal 25,2g Prot 34g Lip 56,6g Hc

10

Crema de brócoli
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

619 Kcal 28,5g Prot 13g Lip 87,6g Hc

11

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

544 Kcal 30,9g Prot 22,3g Lip 57,5g Hc

12

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

593 Kcal 26,9g Prot 25g Lip 57,1g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

627 Kcal 24,7g Prot 19,5g Lip 85,5g Hc

16

Crema de judías verdes
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

590 Kcal 19,3g Prot 24,8g Lip 70g Hc

17

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

682 Kcal 39g Prot 25,3g Lip 81,8g Hc

18

Arroz hortelano
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

524 Kcal 18,7g Prot 11,9g Lip 82,7g Hc

19

Sopa de cocido
Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata
Rapollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

538 Kcal 26,9g Prot 19,3g Lip 61,7g Hc

20

Crema de verduras frescas (calabacín y zanahoria ECO)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 4, 6, 10, 11)

621 Kcal 28,8g Prot 16,4g Lip 86,4g Hc

23

Macarrones integrales con salsa de tomate
Merluza al horno
Zanahoria asada
Yogur natural / Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 7)

628 Kcal 30,4g Prot 24,8g Lip 64,2g Hc

24

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

638 Kcal 24,5g Prot 23,9g Lip 74,5g Hc

25

Sopa minestrone
Filete de pollo en salsa (zanahoria)
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 9, 14)

541 Kcal 27,9g Prot 17,4g Lip 48,5g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Hamburguesa de ternera en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

621 Kcal 12g Prot 38,2g Lip 53,9g Hc

27

Garbanzos con verduras
Merluza con salsa de puerros
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 6, 7, 1, 10, 11)

565 Kcal 32,5g Prot 15,1g Lip 68,3g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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

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

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



2	MONDAY	3	TUESDAY	4	WEDNESDAY	5	THURSDAY	6	FRIDAY
	Macaroni with tomato Chicken ragout in vegetable sauce Lettuce and olive salad Natural yoghurt / Seasonal fruit Bread (1, 14, 7) 571 Kcal 25g Prot 20,7g Lip 67g Hc		Stewed white beans Omelette Lettuce and tomato salad Seasonal fruit Bread / Wholemeal bread (14, 3, 1, 6, 10, 11) 660 Kcal 22,6g Prot 18,1g Lip 103g Hc		Three delights rice (egg, ham and pea) Hake in Menier sauce Lettuce and corn salad Seasonal fruit Bread (3, 6, 1, 4, 14) 573 Kcal 26,4g Prot 12,8g Lip 84,9g Hc		"Cocido" stew Full stew: chickpeas, beef, chicken and pork Organic cabbage, potato and carrot Seasonal fruit Bread (1, 3, 6, 7, 14) 501 Kcal 25,7g Prot 19,1g Lip 54,6g Hc		Courgette cream Hake in carrot sauce Brown rice Seasonal fruit Bread / Wholemeal bread (14, 4, 1, 6, 10, 11) 628 Kcal 30,5g Prot 11,6g Lip 96g Hc
9	Stewed lentils with vegetables Potato omelette Lettuce salad Natural yoghurt / Seasonal fruit Bread (14, 3, 7, 1) 710 Kcal 25,2g Prot 34g Lip 56,6g Hc	10	Broccoli purée Hake in sauce Lettuce and tomato salad Seasonal fruit Bread / Wholemeal bread (1, 4, 14, 6, 10, 11) 619 Kcal 28,5g Prot 13g Lip 87,6g Hc	11	Pea purée Turkey ragout in vegetable sauce (carrot and pepper) Mixed vegetables Seasonal fruit Bread (14, 1) 544 Kcal 30,9g Prot 225,3g Lip 57,5g Hc	12	Organic chicken soup with wholemeal noodles Beef meatballs in sauce Steamed potatoes Seasonal fruit Bread (1, 3, 14) 593 Kcal 269,9g Prot 25g Lip 57,1g Hc	13	Rice with tomato sauce Hake to the oven Lettuce and carrot salad Seasonal fruit Bread / Wholemeal bread (4, 14, 1, 6, 10, 11) 627 Kcal 24,7g Prot 19,5g Lip 85,5g Hc
16	Green beans purée Omelette Lettuce and tomato salad Natural yoghurt / Seasonal fruit Bread (14, 3, 7, 1) 590 Kcal 19,3g Prot 24,8g Lip 70g Hc	17	Black beans with vegetables Chicken ragout in sauce Roasted sliced potatoes Seasonal fruit Bread / Wholemeal bread (14, 1, 6, 10, 11) 682 Kcal 39g Prot 25,3g Lip 81,8g Hc	18	Rice with vegetables Hake in sauce Lettuce and corn salad Seasonal fruit Bread (1, 4, 14) 524 Kcal 18,7g Prot 11,9g Lip 82,7g Hc	19	"Cocido" stew Full stew: chickpeas, beef, chicken and pork Cabbage, potatoes and carrots Seasonal fruit Bread (1, 3, 6, 7, 14) 538 Kcal 26,9g Prot 19,3g Lip 61,7g Hc	20	Organic vegetable purée (courgette and carrot) Hake in green sauce Sautéed vegetables Seasonal fruit Bread / Wholemeal bread (1, 4, 6, 10, 11) 621 Kcal 28,8g Prot 16,4g Lip 86,4g Hc
23	Wholewheat macaroni with tomato sauce Hake to the oven Roasted carrots Natural yoghurt / Seasonal fruit Bread (1, 4, 7) 628 Kcal 30,4g Prot 24,8g Lip 64,2g Hc	24	Stewed lentils with vegetables Omelette Sautéed peas Seasonal fruit Bread / Wholemeal bread (14, 3, 1, 6, 10, 11) 638 Kcal 24,5g Prot 23,9g Lip 74,5g Hc	25	Minestrone soup (vegetables and pasta) Chicken filet in sauce Lettuce and cucumber salad Seasonal fruit Bread (1, 9, 14) 541 Kcal 27,9g Prot 17,4g Lip 48,5g Hc	26	Organic carrot purée Beef burger in tomato sauce Lettuce and carrot salad Seasonal fruit Bread (14, 1) 621 Kcal 12g Prot 38,2g Lip 53,9g Hc	27	Chickpeas with vegetables Hake loin with leek sauce Lettuce and tomato salad Seasonal fruit Bread / Wholemeal bread (14, 4, 6, 7, 1, 10, 11) 565 Kcal 32,5g Prot 15,1g Lip 68,3g Hc





brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

algadi



HEALTHY BREAKFAST SUGGESTIONS

DAIRY



Milk
Yogurt
Cheese
Curd
Cottage
cheese

CEREAL



White bread
Whole wheat bread
Sugar-free cereals
Whole grain cookies

FRUIT



Fresh whole fruit
Tomato

OTHERS



Olive oil
(twice a week)
Natural fruit purée,
fruit compote and/or
honey
Nuts

DINNER SUGGESTIONS

IF YOU EAT

1^o



Cereals/ Legumes
(rice/pasta)



Cooked vegetables
Raw vegetables



2^o



Meat (chicken, beef, pork)



Fish / Egg or
Mixed salads/ Sautéed
vegetables



Egg

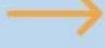
Fish/ Meat
Cooked vegetables/salads



Desserts



Fresh fruit



Natural dairy products or
Fresh fruit



Dairy

Fresh fruit or nuts

SAMYGREEN Family Activity

Whether going for a walk, riding a bicycle or playing in the park, exercising as a family not only encourages healthy habits but also strengthens family bonds.

The recommendations of the FEN, WHO, the NAOS Strategy and the 2020 Plan are followed.

Menus are subject to change due to variations in raw materials available on the market.

Menu supervised by the School Management.



MÁS
VERDE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza
con pollo
Yogur natural

(14, 7)

340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc

3

Puré de calabaza, zanahoria, judía verde
con pavo
Yogur natural

(14, 7)

343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc

4

Puré de calabaza, judías verdes, patata
con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc

5

Puré de patata, zanahoria, calabaza y
ternera
Yogur natural

(14, 7)

351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc

6

Puré de calabaza, judías verdes, patata
con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc

9

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza
con pollo
Yogur natural

(14, 7)

340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc

10

Puré de calabaza, judías verdes, patata
con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc

11

Puré de calabaza, zanahoria, judía verde
con pavo
Yogur natural

(14, 7)

343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc

12

Puré de patata, zanahoria, calabaza y
ternera
Yogur natural

(14, 7)

351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc

13

Puré de calabaza, judías verdes, patata
con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc

16

Puré de patata, zanahoria, calabaza y
ternera
Yogur natural

(14, 7)

351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc

17

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza
con pollo
Yogur natural

(14, 7)

340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc

18

Puré de calabaza, judías verdes, patata
con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc

19

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza
con pollo
Yogur natural

(14, 7)

340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc

20

Puré de calabaza, judías verdes, patata
con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc

23

Puré de calabaza, judías verdes, patata
con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc

24

Puré de calabaza, zanahoria, judía verde
con pavo
Yogur natural

(14, 7)

343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc

25

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza
con pollo
Yogur natural

(14, 7)

340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc

26

Puré de patata, zanahoria, calabaza y
ternera
Yogur natural

(14, 7)

351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc

27

Puré de calabaza, judías verdes, patata
con pescado
Yogur natural

(4, 14, 7)

326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc



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

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / H.C. Col.(CYL00366) / I.B. Col.(MAD01609) R.N.(T.S.)
Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales: ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



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

1º



Cereales
(arroz/pasta)

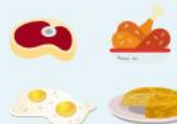


PUEDES CENAR

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

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

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Actividad familiar

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



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
2	Mashed courgettes, carrots, pumpkin with chicken Plain yoghurt (14, 7) 340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	3	Mashed pumpkin, carrots, green beans with turkey Plain yoghurt (14, 7) 343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc	4	Mashed pumpkin, green beans, potatoes with fish Plain yoghurt (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc	5	Mashed potatoes, carrots, pumpkin with beef Plain yoghurt (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	6	Mashed pumpkin, green beans, potatoes with fish Plain yoghurt (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc
9	Mashed courgettes, carrots, pumpkin with chicken Plain yoghurt (14, 7) 340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	10	Mashed pumpkin, green beans, potatoes with fish Plain yoghurt (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc	11	Mashed pumpkin, carrots, green beans with turkey Plain yoghurt (14, 7) 343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc	12	Mashed potatoes, carrots, pumpkin with beef Plain yoghurt (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	13	Mashed pumpkin, green beans, potatoes with fish Plain yoghurt (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc
16	Mashed potatoes, carrots, pumpkin with beef Plain yoghurt (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	17	Mashed courgettes, carrots, pumpkin with chicken Plain yoghurt (14, 7) 340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	18	Mashed pumpkin, green beans, potatoes with fish Plain yoghurt (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc	19	Mashed courgettes, carrots, pumpkin with chicken Plain yoghurt (14, 7) 340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	20	Mashed pumpkin, green beans, potatoes with fish Plain yoghurt (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc
23	Mashed pumpkin, green beans, potatoes with fish Plain yoghurt (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc	24	Mashed pumpkin, carrots, green beans with turkey Plain yoghurt (14, 7) 343 Kcal 19,9g Prot 11,6g Lip 34,4g Hc	25	Mashed courgettes, carrots, pumpkin with chicken Plain yoghurt (14, 7) 340 Kcal 23,5g Prot 10,8g Lip 31,6g Hc	26	Mashed potatoes, carrots, pumpkin with beef Plain yoghurt (14, 7) 351 Kcal 22,2g Prot 12,1g Lip 32,7g Hc	27	Mashed pumpkin, green beans, potatoes with fish Plain yoghurt (4, 14, 7) 326 Kcal 19,3g Prot 11,3g Lip 31,7g Hc





brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

algadi



HEALTHY BREAKFAST SUGGESTIONS

DAIRY



Milk
Yogurt
Cheese
Curd
Cottage
cheese

CEREAL



White bread
Whole wheat bread
Sugar-free cereals
Whole grain cookies

FRUIT



Fresh whole fruit
Tomato

OTHERS



Olive oil
(twice a week)
Natural fruit purée,
fruit compote and/or
honey
Nuts

DINNER SUGGESTIONS

IF YOU EAT

1°



Cereals/ Legumes
(rice/pasta)



Cooked vegetables
Raw vegetables



2°



Meat (chicken, beef, pork)



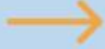
Fish / Egg or
Mixed salads/ Sautéed
vegetables
Fish/ Meat
Cooked vegetables/salads



Desserts



Fresh fruit



Natural dairy products or
Fresh fruit



Dairy

Fresh fruit or nuts

SAMYGREEN Family Activity

Whether going for a walk, riding a bicycle or playing in the park, exercising as a family not only encourages healthy habits but also strengthens family bonds.

The recommendations of the FEN, WHO, the NAOS Strategy and the 2020 Plan are followed.

Menus are subject to change due to variations in raw materials available on the market.

Menu supervised by the School Management.



MÁS
VERDE

