

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)
698 Kcal 28,4g Prot 18,9g Lip 103,2g Hc

6 Crema de calabaza
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan integral
(14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)
655 Kcal 36,1g Prot 28,7g Lip 58,2g Hc

7 Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)
689 Kcal 35,4g Prot 21,5g Lip 82,6g Hc

8 Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)
705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 4, 14, 1, 6, 10, 11)
627 Kcal 24g Prot 21g Lip 76,2g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan integral
(14, 1, 6, 7, 10, 11)
704 Kcal 30,1g Prot 31,7g Lip 69,9g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)
801 Kcal 38,5g Prot 43,3g Lip 63,4g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
661 Kcal 29,6g Prot 18,8g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)
647 Kcal 32,5g Prot 23,8g Lip 72,5g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
671 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 98,2g Hc

20 Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
770 Kcal 45g Prot 41,6g Lip 51,1g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
592 Kcal 25,1g Prot 22,6g Lip 74,1g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
702 Kcal 27,8g Prot 24,1g Lip 93,3g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
667 Kcal 32,1g Prot 14,6g Lip 89,9g Hc

26 Espaguetis al ajillo con champiñones
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
744 Kcal 32,4g Prot 16g Lip 113,1g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
682 Kcal 43g Prot 29,9g Lip 51,5g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
695 Kcal 22,4g Prot 28,4g Lip 83,8g Hc

30 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 1, 4, 12, 6, 10, 11)
787 Kcal 20,9g Prot 31,5g Lip 100,4g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01636)
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



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?



MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**: fibra, vitaminas y minerales.

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.

