

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
635 Kcal 19,4g Prot 17,4g Lip 89,7g Hc

6 Crema de calabaza
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
651 Kcal 28,7g Prot 26,1g Lip 66,3g Hc

7 *Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
703 Kcal 31,4g Prot 17,6g Lip 92,7g Hc

8 Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)
708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)
638 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 81,4g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Judías verdes rehogadas con jamón
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)
674 Kcal 21,7g Prot 30,7g Lip 71,3g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
739 Kcal 36,6g Prot 43,1g Lip 50,2g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16 *Macarrones con verduras
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
642 Kcal 21,6g Prot 21,5g Lip 60,5g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 15,7g Prot 19,6g Lip 91,6g Hc

20 Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
781 Kcal 42,2g Prot 40,7g Lip 56,3g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
654 Kcal 23,2g Prot 22,3g Lip 86,3g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
709 Kcal 24,8g Prot 23,7g Lip 93,8g Hc

23 *Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
654 Kcal 29,1g Prot 10,4g Lip 93,9g Hc

26 *Espaguetis al ajillo
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
725 Kcal 26g Prot 11,7g Lip 122,1g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
693 Kcal 40,2g Prot 29g Lip 56,6g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4)
708 Kcal 23,3g Prot 23,7g Lip 94g 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 (MAD01638)
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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)
658 Kcal 25,9g Prot 18,6g Lip 96,2g Hc

6

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
568 Kcal 34,1g Prot 22,8g Lip 51,9g Hc

7

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
732 Kcal 45,8g Prot 21g Lip 82,2g 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
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Arroz integral
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
644 Kcal 25,6g Prot 33,7g Lip 55,7g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Revuelto de huevo
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
643 Kcal 27,4g Prot 19,4g Lip 81,4g Hc

15

Arroz al horno con champiñón
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
637 Kcal 29g Prot 18g Lip 83,6g Hc

16

Macarrones con verduras
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)
652 Kcal 32,6g Prot 23,9g Lip 72,9g 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
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
695 Kcal 44,3g Prot 36,9g Lip 41,2g 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 al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)
631 Kcal 27g Prot 19,1g Lip 86g 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)
599 Kcal 29,3g Prot 13,8g Lip 78,4g Hc

26

Espaguetis al ajillo con champiñones
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
788 Kcal 33,1g Prot 18g Lip 119,2g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
709 Kcal 36,2g Prot 36,8g Lip 48,9g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
674 Kcal 55,9g Prot 24,7g Lip 55,7g 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)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 4, 1, 6, 10, 11)
621 Kcal 26,2g Prot 19,5g Lip 81g 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. 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 (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

646 Kcal 19,6g Prot 17,7g Lip 91g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

609 Kcal 29,6g Prot 26,4g Lip 51g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,5g Prot 15,3g Lip 81,8g Hc

8

Paella de verduras
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

624 Kcal 26,9g Prot 14,6g Lip 85,8g Hc

9

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

732 Kcal 22,7g Prot 31,9g Lip 78,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

690 Kcal 21,5g Prot 30,8g Lip 76,5g Hc

14

Patatas estofadas con verduras
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

619 Kcal 25,6g Prot 22,1g Lip 77,3g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chiliadrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

*Macarrones con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

606 Kcal 21,6g Prot 17,1g Lip 61,9g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

791 Kcal 44,5g Prot 42,3g Lip 53,3g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

619 Kcal 18,1g Prot 14,8g Lip 71,9g Hc

22

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

625 Kcal 26,3g Prot 16g Lip 86,4g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

665 Kcal 36,1g Prot 13,2g Lip 83,2g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
Boloñesa de carne con verduras
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 22,2g Prot 21g Lip 92,8g Hc

27

Arroz integral con salsa de tomate
Estofado de cerdo al chiliadrón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

742 Kcal 33,5g Prot 30,5g Lip 72,8g 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 sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

*Sopa de verdura
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

610 Kcal 19,6g Prot 14,8g Lip 86,7g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

630 Kcal 25,4g Prot 16,7g Lip 87,5g 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. 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 (MAD01638)

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.



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 sin alérgenos
(14, 1, 4)
675 Kcal 21,9g Prot 17,7g Lip 96,6g Hc

6

Crema de calabaza
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
651 Kcal 28,7g Prot 26,1g Lip 66,3g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
632 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 92,4g Hc

8

Paella Valenciana
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1)
665 Kcal 31,8g Prot 18g Lip 85,1g Hc

9

Ensalada completa con pavo, aceitunas y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
651 Kcal 21,3g Prot 20,6g Lip 83,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6, 7)
716 Kcal 27,3g Prot 30,8g Lip 75,1g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
661 Kcal 40g Prot 31,5g Lip 52,4g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

*Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
655 Kcal 23,7g Prot 22,2g Lip 60,3g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 15,7g Prot 19,6g Lip 91,6g Hc

20

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
781 Kcal 42,2g Prot 40,7g Lip 56,3g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
584 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 74g Hc

22

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
705 Kcal 25,7g Prot 23,7g Lip 93,4g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
725 Kcal 26g Prot 11,7g Lip 122,1g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
693 Kcal 40,2g Prot 29g Lip 56,6g 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 sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
622 Kcal 27,6g Prot 21,1g Lip 70,5g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)
685 Kcal 23,5g Prot 20,6g Lip 95g 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. 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 (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 19,8g Prot 17,7g Lip 91,2g Hc

6 Crema de calabaza
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
634 Kcal 24,4g Prot 21,8g Lip 76,6g Hc

7 *Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
632 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 92,4g Hc

8 Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
659 Kcal 17,8g Prot 33,2g Lip 69,8g Hc

9 Garbanzos con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
642 Kcal 32,4g Prot 17g Lip 76,9g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
689 Kcal 24,2g Prot 28,7g Lip 76,2g Hc

14 Lentejas con verduras
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
617 Kcal 35,8g Prot 19,9g Lip 67,8g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16 *Macarrones con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
637 Kcal 18,8g Prot 14,9g Lip 75,2g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20 Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
764 Kcal 37,8g Prot 36,3g Lip 66,5g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
584 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 74g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
652 Kcal 26,4g Prot 18,9g Lip 86,5g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26 *Espaguetis al ajillo
*Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)
605 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 103,1g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g 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 sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
622 Kcal 27,6g Prot 21,1g Lip 70,5g Hc

30 Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
630 Kcal 25,4g Prot 16,7g Lip 87,5g 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(MAD01638)
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.



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
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
648 Kcal 28,4g Prot 22,5g Lip 80,7g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
618 Kcal 31,6g Prot 15,5g Lip 82,3g 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
(3, 4, 14, 1)
636 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 81,4g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)
686 Kcal 26,3g Prot 29,1g Lip 76,2g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
707 Kcal 34,2g Prot 34,8g Lip 63,3g 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
(1, 4, 14)
656 Kcal 31,8g Prot 23,3g Lip 77,7g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
777 Kcal 27,3g Prot 31,6g Lip 95g Hc

20

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
761 Kcal 39,9g Prot 36,7g Lip 66,5g 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
(1, 14)
608 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 83,6g Hc

26

Espaguetis al ajillo con champiñones
*Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)
624 Kcal 27,8g Prot 13,8g Lip 94,1g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
673 Kcal 37,9g Prot 25,1g Lip 66,9g 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)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 1)
705 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 94g 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. 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 (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

654 Kcal 13,8g Prot 21,2g Lip 90,5g Hc

6

Crema de calabaza
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

651 Kcal 28,7g Prot 26,1g Lip 66,3g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,5g Prot 15,3g Lip 81,8g Hc

8

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

667 Kcal 13,4g Prot 20,6g Lip 98,7g Hc

9

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

732 Kcal 22,7g Prot 31,9g Lip 78,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Calabacín a la plancha
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

608 Kcal 21,9g Prot 28,4g Lip 59,5g Hc

14

Patatas estofadas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

637 Kcal 21,9g Prot 33,7g Lip 62,9g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

*Macarrones con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 18,8g Prot 14,9g Lip 75,2g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

781 Kcal 42,2g Prot 40,7g Lip 56,3g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

630 Kcal 12,9g Prot 18,6g Lip 72,1g Hc

22

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

625 Kcal 26,3g Prot 16g Lip 86,4g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

665 Kcal 36,1g Prot 13,2g Lip 83,2g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
Boloñesa de carne con verduras
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 22,2g Prot 21g Lip 92,8g Hc

27

Arroz integral con salsa de tomate
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

742 Kcal 33,5g Prot 30,5g Lip 72,8g 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 sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

*Sopa de verdura
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

686 Kcal 12,2g Prot 21,8g Lip 100g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

630 Kcal 25,4g Prot 16,7g Lip 87,5g 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 (MAD01638)
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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

673 Kcal 21,8g Prot 17,8g Lip 96,4g Hc

6

Crema de calabaza
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

651 Kcal 28,7g Prot 26,1g Lip 66,3g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,5g Prot 15,3g Lip 81,8g Hc

8

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)

708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

732 Kcal 22,7g Prot 31,9g Lip 78,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Calabacín a la plancha
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

608 Kcal 21,9g Prot 28,4g Lip 59,5g Hc

14

Patatas estofadas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

637 Kcal 21,9g Prot 33,7g Lip 62,9g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

*Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

655 Kcal 23,7g Prot 22,2g Lip 60,3g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

781 Kcal 42,2g Prot 40,7g Lip 56,3g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

571 Kcal 12,7g Prot 18,6g Lip 60g Hc

22

Arroz con verduras
Abadejo a la andalza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

679 Kcal 25,6g Prot 20,8g Lip 93,3g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

665 Kcal 36,1g Prot 13,2g Lip 83,2g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
Boloñesa de carne con verduras
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 22,2g Prot 21g Lip 92,8g Hc

27

Arroz integral con salsa de tomate
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

742 Kcal 33,5g Prot 30,5g Lip 72,8g 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 sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

*Sopa de verdura
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

686 Kcal 12,2g Prot 21,8g Lip 100g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Merluza a la andalza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

685 Kcal 23,5g Prot 20,6g Lip 95g 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. 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 (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
679 Kcal 20,4g Prot 22,3g Lip 97,3g 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 de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
664 Kcal 15,5g Prot 20,9g Lip 98,7g Hc

9

Ensalada completa con pavo, aceitunas y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
640 Kcal 24,1g Prot 21,5g Lip 78,1g 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
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
638 Kcal 30,1g Prot 17,4g Lip 86,7g 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)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
649 Kcal 28,5g Prot 19,3g Lip 86,5g 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)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 1, 6, 10, 11)
641 Kcal 28,1g Prot 20,6g Lip 81,3g 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. 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 (MAD01638)

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas con tomate y queso gratinado
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14, 3)

619 Kcal 18,8g Prot 29,2g Lip 68,4g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan integral
(1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

614 Kcal 37,1g Prot 29g Lip 42,8g Hc

7

Sopa de ave con fideos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

658 Kcal 34,9g Prot 17,9g Lip 82,6g Hc

8

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

664 Kcal 15,5g Prot 20,9g Lip 98,7g Hc

9

Ensalada completa con pavo, aceitunas y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

640 Kcal 24,1g Prot 21,5g Lip 78,1g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

679 Kcal 24,3g Prot 31,7g Lip 71,3g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

707 Kcal 34,2g Prot 34,8g Lip 63,3g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chiliadrón (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
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)

666 Kcal 33,2g Prot 19,5g Lip 85,6g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

727 Kcal 18g Prot 23,9g Lip 109,2g Hc

20

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

669 Kcal 33g Prot 28,3g Lip 70,3g Hc

21

Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 1)

771 Kcal 42,2g Prot 38,4g Lip 63,5g Hc

22

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

649 Kcal 28,5g Prot 19,3g Lip 86,5g 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)

619 Kcal 30,1g Prot 14g Lip 81,7g Hc

26

Espaguetis al ajillo con champiñones
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)

795 Kcal 32,8g Prot 21,2g Lip 113,6g Hc

27

Lentejas con arroz integral
*Huevos al plato
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)

656 Kcal 36g Prot 29,3g Lip 52,2g 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)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 1, 6, 10, 11)

641 Kcal 28,1g Prot 20,6g Lip 81,3g 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. 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 (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
714 Kcal 14,2g Prot 21,2g Lip 102,8g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
698 Kcal 30,1g Prot 26,4g Lip 69,2g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)
751 Kcal 33,6g Prot 21,1g Lip 94,7g Hc

8

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)
667 Kcal 13,4g Prot 20,6g Lip 98,7g Hc

9

Ensalada completa con pavo, aceitunas y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
651 Kcal 21,3g Prot 20,6g Lip 83,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6, 7)
732 Kcal 27,1g Prot 31g Lip 80,2g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
739 Kcal 36,6g Prot 43,1g Lip 50,2g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

Macarrones con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
610 Kcal 27,5g Prot 17,8g Lip 79,3g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 15,7g Prot 19,6g Lip 91,6g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)
791 Kcal 44,5g Prot 42,3g Lip 53,3g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
654 Kcal 23,2g Prot 22,3g Lip 86,3g Hc

22

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
652 Kcal 26,4g Prot 18,9g Lip 86,5g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

Espaguetis al ajillo con champiñones
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
747 Kcal 30,3g Prot 15,6g Lip 113,1g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
693 Kcal 40,2g Prot 29g Lip 56,6g 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 sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3)
653 Kcal 25,3g Prot 19,8g Lip 86,5g 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. 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(MAD01638)

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

633 Kcal 19,3g Prot 17,4g Lip 89,4g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,5g Prot 15,3g Lip 81,8g Hc

8

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)

708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

732 Kcal 22,7g Prot 31,9g Lip 78,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

603 Kcal 23,8g Prot 21,7g Lip 72,2g Hc

14

Patatas estofadas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

637 Kcal 21,9g Prot 33,7g Lip 62,9g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

*Macarrones con verduras
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

642 Kcal 21,6g Prot 21,5g Lip 60,5g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20

Crema de coliflor
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

750 Kcal 38,2g Prot 36,4g Lip 63,3g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

630 Kcal 12,9g Prot 18,6g Lip 72,1g Hc

22

Arroz con verduras
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

682 Kcal 24,7g Prot 20,7g Lip 93,8g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

665 Kcal 36,1g Prot 13,2g Lip 83,2g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
Filete de pollo a la plancha
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

634 Kcal 25,2g Prot 10,8g Lip 100,7g Hc

27

Arroz integral con salsa de tomate
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

725 Kcal 29,1g Prot 26,2g Lip 83,1g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

29

*Sopa de verdura
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

686 Kcal 12,2g Prot 21,8g Lip 100g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

685 Kcal 23,5g Prot 20,6g Lip 95g 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. 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 (MAD01638)

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.



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 sin alérgenos
(14, 1, 4)
734 Kcal 22,2g Prot 17,7g Lip 108,8g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7

*Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
763 Kcal 41,2g Prot 17,8g Lip 96g Hc

8

Paella Valenciana
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)
758 Kcal 27,5g Prot 31,7g Lip 83,8g Hc

9

Ensalada completa con pavo, aceitunas y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
651 Kcal 21,3g Prot 20,6g Lip 83,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
603 Kcal 23,8g Prot 21,7g Lip 72,2g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
653 Kcal 36,1g Prot 23g Lip 70g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chiliadrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

*Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
655 Kcal 23,7g Prot 22,2g Lip 60,3g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
754 Kcal 20,7g Prot 30,5g Lip 88,5g Hc

20

Crema de coliflor
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
750 Kcal 38,2g Prot 36,4g Lip 63,3g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
643 Kcal 28,5g Prot 18,4g Lip 86,1g Hc

22

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
705 Kcal 25,7g Prot 23,7g Lip 93,4g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
*Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)
605 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 103,1g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chiliadrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g 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 sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
622 Kcal 27,6g Prot 21,1g Lip 70,5g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)
685 Kcal 23,5g Prot 20,6g Lip 95g 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. 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 (MAD01638)

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.



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
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
648 Kcal 28,4g Prot 22,5g Lip 80,7g Hc

7

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1)
741 Kcal 45,9g Prot 23,1g Lip 80,3g 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
(3, 4, 14, 1)
636 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 81,4g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
661 Kcal 28,3g Prot 22,3g Lip 83,3g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
707 Kcal 34,2g Prot 34,8g Lip 63,3g 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
(1, 4, 14)
656 Kcal 31,8g Prot 23,3g Lip 77,7g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
777 Kcal 27,3g Prot 31,6g Lip 95g Hc

20

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
761 Kcal 39,9g Prot 36,7g Lip 66,5g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
766 Kcal 30,2g Prot 23,4g Lip 111,1g 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
(1, 14)
608 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 83,6g Hc

26

Espaguetis al ajillo con champiñones
*Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)
624 Kcal 27,8g Prot 13,8g Lip 94,1g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
673 Kcal 37,9g Prot 25,1g Lip 66,9g 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)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 1)
705 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 94g 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. 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(MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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.



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 sin alérgenos
(14, 1, 4)
675 Kcal 21,9g Prot 17,7g Lip 96,6g Hc

6

Crema de calabaza
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
651 Kcal 28,7g Prot 26,1g Lip 66,3g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)
751 Kcal 33,6g Prot 21,1g Lip 94,7g Hc

8

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)
708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9

Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)
638 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 81,4g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Judías verdes rehogadas con jamón
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6, 7)
716 Kcal 27,3g Prot 30,8g Lip 75,1g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
739 Kcal 36,6g Prot 43,1g Lip 50,2g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
659 Kcal 29,7g Prot 22,9g Lip 77,7g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 15,7g Prot 19,6g Lip 91,6g Hc

20

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
781 Kcal 42,2g Prot 40,7g Lip 56,3g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
595 Kcal 23g Prot 22,3g Lip 74,2g Hc

22

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
705 Kcal 25,7g Prot 23,7g Lip 93,4g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

Espaguetis al ajillo con champiñones
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
747 Kcal 30,3g Prot 15,6g Lip 113,1g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
693 Kcal 40,2g Prot 29g Lip 56,6g 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 sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 1, 4, 12)
799 Kcal 18,1g Prot 30,7g Lip 105,6g 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. 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

654 Kcal 13,8g Prot 21,2g Lip 90,5g Hc

6

Crema de calabaza
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

634 Kcal 24,4g Prot 21,8g Lip 76,6g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,5g Prot 15,3g Lip 81,8g Hc

8

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)

708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

732 Kcal 22,7g Prot 31,9g Lip 78,3g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Calabacín a la plancha
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

640 Kcal 19,1g Prot 26,2g Lip 72,8g Hc

14

Patatas estofadas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

637 Kcal 21,9g Prot 33,7g Lip 62,9g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

*Macarrones con verduras
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

642 Kcal 21,6g Prot 21,5g Lip 60,5g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

764 Kcal 37,8g Prot 36,3g Lip 66,5g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

571 Kcal 12,7g Prot 18,6g Lip 60g Hc

22

Arroz con verduras
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

682 Kcal 24,7g Prot 20,7g Lip 93,8g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

665 Kcal 36,1g Prot 13,2g Lip 83,2g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
Boloñesa de carne con verduras
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 22,2g Prot 21g Lip 92,8g Hc

27

Arroz integral con salsa de tomate
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

725 Kcal 29,1g Prot 26,2g Lip 83,1g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

29

*Sopa de verdura
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

686 Kcal 12,2g Prot 21,8g Lip 100g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

685 Kcal 23,5g Prot 20,6g Lip 95g 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. 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 (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
635 Kcal 19,4g Prot 17,4g Lip 89,7g Hc

6

Crema de calabaza
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
634 Kcal 24,4g Prot 21,8g Lip 76,6g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
632 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 92,4g Hc

8

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)
708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9

Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)
638 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 81,4g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Judías verdes rehogadas con jamón
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
647 Kcal 18,7g Prot 28,5g Lip 72,5g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
645 Kcal 32,3g Prot 34,5g Lip 50,1g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

*Macarrones con verduras
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
642 Kcal 21,6g Prot 21,5g Lip 60,5g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
764 Kcal 37,8g Prot 36,3g Lip 66,5g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
595 Kcal 23g Prot 22,3g Lip 74,2g Hc

22

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
709 Kcal 24,8g Prot 23,7g Lip 93,8g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
654 Kcal 29,1g Prot 10,4g Lip 93,9g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
*Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)
605 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 103,1g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

29

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4)
708 Kcal 23,3g Prot 23,7g Lip 94g 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. 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 (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



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.



COLEGIO VIRGEN DE MIRASIERRA

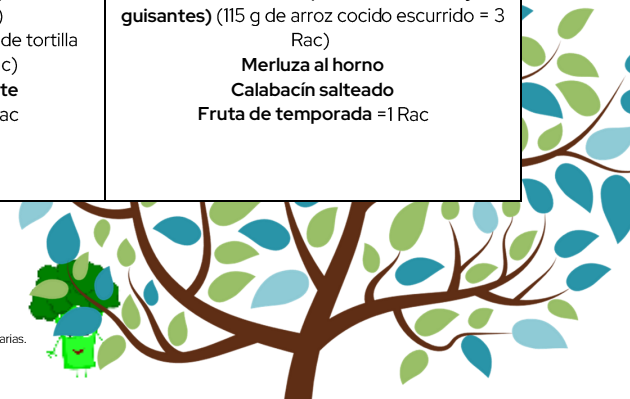
MENÚ DIABÉTICO 4 RACIONES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Crema de calabacín (200 g de crema = 2.5 Rac) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas (30 g de patata frita = 1 rac) Fruta de temporada = 0.5 Rac	Garbanzos guisados (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Tortilla de patata (85 g de tortilla de patata = 1 Rac) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 1 Rac
5	6	7	8	9
Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) (130 g de patata cocida = 2 Rac) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Crema de calabaza (200 g de crema = 2.5 Rac) Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural = 0.5 Rac Pan integral (20 g de pan integral = 1 Rac)	Sopa de cocido (22.5 g de fideos cocidos escurridos = 0.5 Rac) Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Repollo rehogado Fruta de temporada = 1 Rac Pan (10 g de pan = 0.5 Rac)	Paella Valenciana (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac	Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) (100 g de lentejas cocidas escurrida = 2 Rac) Arroz integral (20 g de arroz integral escurrido = 0.5 R) Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (10 g de pan integral = 0.5 Rac)
12	13	14	15	16
FIESTA NACIONAL	Judías verdes rehogadas con jamón (125 g judías verdes cocidas = 0.5 Rac) Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral (40 g de arroz integral escurrido = 1 R) Yogur sabor = 1.5 Rac Pan integral (20 g de pan integral = 1 Rac)	Lentejas guisadas (chorizo) (100 g de lentejas cocidas escurrida = 2 Rac) Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Arroz con salsa de tomate (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada = 1 Rac	Macarrones con verduras (115 g de pasta cocida escurrida = 2.5 Rac) Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (10 g de pan integral = 0.5 Rac)
19	20	21	22	23
Guiso de patatas con verduras (130 g de patata cocida = 2 Rac) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Crema de zanahoria (150 g de crema = 2 Rac) Pollo asado en su jugo Patatas dado (45 g de patata frita = 1.5 rac) Yogur natural = 0.5 Rac	Alubias blancas estofadas (110 g de alubias cocidas escurridas = 2 Rac) (pimiento, zanahoria) Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada = 1 Rac Pan (20 g de pan = 1 Rac)	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada = 1 Rac	Sopa de fideos integrales ECO (22.5 g de fideos cocidos escurridos = 0.5 Rac) Puchero de garbanzos, verduras y pollo (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Zanahoria cocida Fruta de temporada = 1 Rac Pan integral (10 g de pan integral = 0.5 Rac)
26	27	28	29	30
Espaguetis al ajillo con champiñones (115 g de pasta cocida escurrida = 2.5 Rac) Boloñesa de carne con verduras Fruta de temporada = 1 Rac Pan (10 g de pan = 0.5 Rac)	Lentejas con arroz integral (100 g de lentejas cocidas escurrida + 20 g arroz = 2.5 Rac) Estofado de cerdo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural 0.5 Rac Pan integral (20 g de pan integral = 1 Rac)	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) (200 g de crema = 2.5 Rac) Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada = 1 Rac Pan (10 g de pan = 0.5 Rac)	Garbanzos con verduras (110 g de garbanzos cocidos escurridos = 2 Rac) Tortilla de calabacín y patata (115 g de tortilla de patata y calabacín = 1.5 Rac) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada = 0.5 Rac	Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes) (115 g de arroz cocido escurrido = 3 Rac) Merluza al horno Calabacín salteado Fruta de temporada = 1 Rac



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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.
 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



OBSERVACIONES:

- Es importante recordar que el niño diabético debe comer con un horario muy regular y no se deben retrasar las comidas para evitar hipoglucemias.
- Debe comerse toda la comida que es pesada (hidratos de carbono).
- **1 ración (rac) de hidratos de carbono = 10 gramos de hidratos de carbono.**
- Las cantidades son del alimento cocinado: arroz cocido, pasta cocida, patatas dado-fritas, patatas fritas, carne o pescado. En el caso de las legumbres, los fideos y la patata, el peso se refiere a estos tres elementos escurridos, después de pesar se añade el caldo.
- No se añadirá ningún espesante (harina, pan rallado, ...) a los platos en salsa.
- **1 rac de fruta corresponde a:** Los pesos de estas frutas se refieren a pesos brutos (sin desechos, con piel).
 - Pera 100 g
 - Manzana 100 g
 - Plátano 50 g

SEGÚN SU TEMPORALIDAD:

- Melón o sandía 150 g
- Naranja 100 g
- Mandarina 100 g

Bibliografía:

Tabla de raciones de hidratos de carbono.

Fundación para diabetes **fdnn** (FUNDACION PARA LA DIABETES NOVO NORDISK)



Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc- Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13:nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek®, Roche

