



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)
533 Kcal 25g Prot 22,1g Lip 49,1g 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 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 guisados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
811 Kcal 30,9g Prot 41g Lip 71,3g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
705 Kcal 24g Prot 28,9g Lip 81,4g 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 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

16 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 7)
656 Kcal 25,5g Prot 24,5g Lip 71,2g 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 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

21 Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)
686 Kcal 32,7g Prot 25,1g Lip 76,5g Hc

22 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g Hc

23 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

26 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluz
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

27 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
628 Kcal 30,8g Prot 17,2g Lip 73,3g Hc

28 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

29 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

30 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 1, 4, 12, 7)
816 Kcal 22,4g Prot 35g Lip 95,4g Hc



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)
694 Kcal 19,7g Prot 17,4g Lip 101,8g 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 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 7)
656 Kcal 25,5g Prot 24,5g Lip 71,2g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
663 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 77,6g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
669 Kcal 24,7g Prot 23,7g Lip 59,3g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g 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)
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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
613 Kcal 33,2g Prot 14,7g Lip 71,5g 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
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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 4, 7)
725 Kcal 27,7g Prot 28g Lip 83,8g 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)
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 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
669 Kcal 25,6g Prot 24,9g Lip 73g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
705 Kcal 24g Prot 28,9g Lip 81,4g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)
683 Kcal 26,8g Prot 24,3g Lip 59,2g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g Hc

21

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

22

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluz
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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
628 Kcal 30,8g Prot 17,2g Lip 73,3g 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
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 andaluz
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 7)
702 Kcal 27,8g Prot 24,9g Lip 84,8g 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

Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
530 Kcal 27,1g Prot 22,5g Lip 49g 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

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)
702 Kcal 26,1g Prot 29,2g Lip 81,4g 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 coliflor
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
748 Kcal 40,3g Prot 36,8g Lip 63,3g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
669 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 90,4g 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



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)

732 Kcal 22,1g Prot 17,8g Lip 108,6g 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

580 Kcal 36,1g Prot 15,3g Lip 63,6g 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

749 Kcal 27,1g Prot 36,3g Lip 68,1g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

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

663 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 77,6g Hc

14

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

552 Kcal 21,5g Prot 33,7g Lip 45,3g 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
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

683 Kcal 26,8g Prot 24,3g Lip 59,2g 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)

754 Kcal 20,7g Prot 30,5g Lip 88,5g Hc

20

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

774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g 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 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

534 Kcal 39,8g Prot 17,5g Lip 42,5g 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 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)

538 Kcal 11,5g Prot 21,8g Lip 69,6g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Merluza a la andalza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 7)

702 Kcal 27,8g Prot 24,9g Lip 84,8g 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.º2816) / 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		
						1	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 655 Kcal 19,8g Prot 33,6g Lip 69,4g Hc	2	Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan integral (7, 14, 3, 1, 6, 10, 11) 800 Kcal 33,7g Prot 41,8g Lip 66,1g Hc	
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	Brócoli rehogado con zanahoria Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 693 Kcal 36,8g Prot 25,8g Lip 69,5g 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 Yogur natural Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 657 Kcal 28,4g Prot 25,8g Lip 67,8g Hc	
12	FESTIVO NACIONAL		13	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 693 Kcal 26,8g Prot 29,7g Lip 76,2g 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 Yogur sabor Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11) 598 Kcal 30,3g Prot 18,7g Lip 74,1g 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 coliflor con queso Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta de temporada Pan integral (7, 14, 1, 6, 10, 11) 762 Kcal 43g Prot 38,9g Lip 58,3g Hc	21	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 669 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 90,4g 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 Yogur natural Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11) 616 Kcal 33,6g Prot 18,1g Lip 68,1g 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 Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 664 Kcal 38,6g Prot 25,6g Lip 61,7g 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 Yogur natural Pan integral (3, 7, 1, 6, 10, 11) 658 Kcal 32,4g Prot 25g Lip 71,1g Hc	



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
 Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.
 Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01636)
 Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
 Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Quendo, 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 (pimiento y zanahoria)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

496 Kcal 20,4g Prot 17,6g Lip 59,4g Hc

6

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

574 Kcal 24,8g Prot 21,9g Lip 61,7g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

573 Kcal 27,4g Prot 11,6g Lip 80,2g Hc

8

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

616 Kcal 26,7g Prot 14,4g Lip 85,5g Hc

9

Crema de verduras
Lentejas estofadas
Arroz integral
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

589 Kcal 17,7g Prot 21,1g Lip 70,9g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

523 Kcal 13,4g Prot 19,1g Lip 68,4g Hc

14

Lentejas guisadas
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

629 Kcal 33,5g Prot 27,1g Lip 59,5g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

521 Kcal 15,4g Prot 16,9g Lip 69,6g Hc

16

*Macarrones con verduras
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

633 Kcal 22,8g Prot 19,9g Lip 61,7g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
*Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

592 Kcal 20,3g Prot 27,5g Lip 60,1g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Filete de pollo al horno
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

595 Kcal 27g Prot 23,3g Lip 63g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

512 Kcal 23,8g Prot 18,1g Lip 60,2g Hc

22

Arroz hortelano (champiñón y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

637 Kcal 24,3g Prot 23,8g Lip 77,5g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)

628 Kcal 30,8g Prot 17,2g Lip 73,3g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

668 Kcal 35,6g Prot 24,5g Lip 66,6g Hc

28

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

487 Kcal 15,1g Prot 17,7g Lip 59,7g Hc

29

Garbanzos estofados
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

534 Kcal 23,1g Prot 19,7g Lip 57,7g Hc

30

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 7)

702 Kcal 27,8g Prot 24,9g Lip 84,8g 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	
						1	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 640 Kcal 17,2g Prot 33,1g Lip 65,8g Hc	2	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 676 Kcal 21,9g Prot 26,4g Lip 79,6g Hc
5	Patatas estofadas (pimiento y zanahoria) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 496 Kcal 20,4g Prot 17,6g Lip 59,4g Hc	6	Crema de brócoli *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 574 Kcal 24,8g Prot 21,9g Lip 61,7g Hc	7	*Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 573 Kcal 27,4g Prot 11,6g Lip 80,2g Hc	8	Paella de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 659 Kcal 13,2g Prot 20,3g Lip 98,4g Hc	9	Crema de verduras Lentejas estofadas Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 572 Kcal 13,4g Prot 16,8g Lip 81,1g Hc
12	FESTIVO NACIONAL	13	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1, 6) 523 Kcal 13,4g Prot 19,1g Lip 68,4g Hc	14	Lentejas estofadas Revuelto de huevo Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3) 564 Kcal 23,6g Prot 25,8g Lip 56,9g Hc	15	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 521 Kcal 15,4g Prot 16,9g Lip 69,6g Hc	16	Macarrones con verduras Merluza al perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 609 Kcal 25,7g Prot 18,5g Lip 80,2g Hc
19	Guiso de patatas con verduras *Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 592 Kcal 20,3g Prot 27,5g Lip 60,1g Hc	20	Crema de coliflor Filete de pollo al horno Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 571 Kcal 25g Prot 21,6g Lip 62,8g 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) 523 Kcal 18,6g Prot 21,9g Lip 60,4g Hc	22	Arroz hortelano (champiñón y zanahoria) Abadejo a la andaluz Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 637 Kcal 24,3g Prot 23,8g Lip 77,5g 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, 14) 627 Kcal 25,7g Prot 13,4g Lip 94,1g Hc	27	Lentejas con arroz integral Estofado de cerdo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 668 Kcal 35,6g Prot 24,5g Lip 66,6g Hc	28	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Ragout de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 487 Kcal 15,1g Prot 17,7g Lip 59,7g Hc	29	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 15,8g Prot 26,7g Lip 71g Hc	30	Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes) *Merluza a la andaluz 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 (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 (pimiento y zanahoria)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

493 Kcal 22,5g Prot 18g Lip 59,3g Hc

6

Crema de brócoli
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

571 Kcal 26,9g Prot 22,3g Lip 61,7g 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 de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

656 Kcal 15,3g Prot 20,7g Lip 98,4g Hc

9

Crema de verduras
Lentejas estofadas
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

569 Kcal 15,5g Prot 17,2g Lip 81,1g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

538 Kcal 24,9g Prot 19g Lip 64,4g Hc

14

Lentejas estofadas
Revuelto de huevo
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

541 Kcal 25,1g Prot 26,1g Lip 52,4g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

518 Kcal 17,5g Prot 17,3g Lip 69,6g Hc

16

Macarrones con verduras
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

606 Kcal 27,8g Prot 18,9g Lip 80,1g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
*Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

763 Kcal 27,5g Prot 28,7g Lip 97,1g Hc

20

Crema de coliflor
Filete de pollo al horno
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

568 Kcal 27,1g Prot 22g Lip 62,8g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

597 Kcal 22,9g Prot 22,7g Lip 76,6g Hc

22

Arroz hortelano (champiñón y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

634 Kcal 26,4g Prot 24,2g Lip 77,5g 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)

665 Kcal 37,7g Prot 24,9g Lip 66,6g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Ragout de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

484 Kcal 17,2g Prot 18,1g Lip 59,7g Hc

29

Garbanzos estofados
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

608 Kcal 17,9g Prot 27g Lip 71g 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.º2816) / 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.

