

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 integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

637 Kcal 32,5g Prot 24,4g Lip 65,7g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

555 Kcal 26g Prot 20g Lip 64g 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
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

577 Kcal 20,5g Prot 22g Lip 65,7g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 14, 10, 11)

497 Kcal 16g Prot 20g Lip 59,1g Hc

14

Lentejas guisadas
Revuelto de huevo
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)

592 Kcal 27,7g Prot 30,4g Lip 53,1g 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
Yogur sabor
Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

625 Kcal 31,6g Prot 21,5g Lip 73,8g Hc

19

Patatas estofadas (pimiento y zanahoria)
*Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

737 Kcal 26,9g Prot 28,7g Lip 90,9g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Filete de pollo al horno
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)

560 Kcal 29,2g Prot 24,1g Lip 52,6g 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
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)

657 Kcal 38,4g Prot 25,4g Lip 61,4g 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)
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan integral
(3, 1, 4, 12, 7, 6, 10, 11)

804 Kcal 25,3g Prot 35,9g Lip 90,2g 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.

