

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
						1	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 657 Kcal 19,9g Prot 33,6g Lip 69,7g Hc	2	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 708 Kcal 25,9g Prot 37,4g Lip 71,6g Hc	
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 integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 693 Kcal 36,8g Prot 25,8g Lip 69,5g 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 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 Yogur natural Pan integral (3, 4, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 644 Kcal 28,3g Prot 25,3g Lip 66g Hc	
12	FESTIVO NACIONAL		13	Crema de calabaza *Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 651 Kcal 21,3g Prot 29,6g Lip 72,5g Hc	14	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla francesa con queso Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 7, 1) 718 Kcal 32,2g Prot 30,6g Lip 77,2g 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 Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral (1, 4, 14, 7, 6, 10, 11) 675 Kcal 35,6g Prot 26g Lip 71,4g Hc
19	Guiso de patatas con verduras Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 4, 1) 662 Kcal 27,3g Prot 18,8g Lip 95,1g 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) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 714 Kcal 24,3g Prot 24,1g Lip 102,3g 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 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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan integral (14, 3, 1, 6, 10, 11) 642 Kcal 22,6g Prot 24,7g Lip 73,3g Hc	28	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc	29	Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 695 Kcal 22,4g Prot 28,4g Lip 83,8g Hc	30	Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes) Varitas de merluza Calabacín salteado Yogur natural Pan integral (3, 1, 4, 12, 7, 6, 10, 11) 804 Kcal 25,3g Prot 35,9g Lip 90,2g Hc	



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.
Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. N°2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A. Col (MAD01636)
Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.
Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

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

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



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

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



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

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

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



MÁS VERDE

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

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

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

Menú supervisado por la Dirección del Centro.

