

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 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
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 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
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 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.

