

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
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
704 Kcal 32,2g Prot 23,2g Lip 86g 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)
Tortilla integral
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
650 Kcal 28,3g Prot 28,1g Lip 70g 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)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
638 Kcal 22,1g Prot 23,7g Lip 86g 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.

