

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Tortilla francesa con champiñones
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
738 Kcal 18,9g Prot 24,1g Lip 110g 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)
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)
776 Kcal 33,6g Prot 36,7g Lip 76,9g 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
(1, 14, 7)
683 Kcal 31,9g Prot 18,6g Lip 95,5g 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)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
705 Kcal 24,3g Prot 27,4g Lip 92,2g 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



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.

