

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Verduras variadas rehogadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

617 Kcal 13,5g Prot 29,9g Lip 79,5g Hc

6

Crema de verduras frescas (calabacín y
zanahoria ECO)
Morcillo guisado
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

588 Kcal 25,2g Prot 24,7g Lip 66,2g Hc

7

Sopa de ave
Garbanzos con verduras
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

642 Kcal 25,4g Prot 17,9g Lip 87,4g Hc

8

Arroz integral con verduras
(champiñón y calabacín)
Filete de pollo en salsa
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

614 Kcal 20,1g Prot 18g Lip 86,6g Hc

9

*Ensalada de patata
*Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

534 Kcal 22,6g Prot 18,9g Lip 66g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Crema de calabaza ECO
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas al horno
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

559 Kcal 27,1g Prot 17g Lip 73,7g Hc

14

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

687 Kcal 15,9g Prot 20,7g Lip 107,1g Hc

15

Espirales integrales a la napolitana
Estofado de cerdo en salsa de
verduras
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

670 Kcal 23,3g Prot 21,5g Lip 94,2g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

566 Kcal 22,3g Prot 23g Lip 66,9g Hc

19

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Berenjena a la plancha
Fruta de temporada
Pan
(1)

635 Kcal 20g Prot 18,9g Lip 90,7g Hc

20

Verduras variadas rehogadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

527 Kcal 15,1g Prot 23,3g Lip 61g Hc

21

Gazpacho andaluz
Espaguetis integrales con boloñesa
veggie (soja)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

647 Kcal 17,7g Prot 17,7g Lip 98,1g Hc

22

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de
verduras
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

593 Kcal 19,2g Prot 24,8g Lip 74,4g Hc

23

Patatas con verdura (zanahoria y
pimiento)
Abadejo en salsa marinera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 2, 4, 12)

496 Kcal 25,8g Prot 14,5g Lip 64g Hc

26

Paella de verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

614 Kcal 21,1g Prot 13,3g Lip 98,8g Hc

27

Crema de zanahoria
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

503 Kcal 21,5g Prot 17,2g Lip 65,4g Hc

28

Patatas estofadas con verduras
Lomo asado a la manzana
Zanahoria aliñada
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

591 Kcal 23,8g Prot 20,2g Lip 74,4g Hc

29

Ensalada de lechuga, tomate y
aceitunas
Potaje de garbanzos con verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

618 Kcal 16,6g Prot 19g Lip 90,1g Hc

30

*Espirales rehogados con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

630 Kcal 10,8g Prot 20,3g Lip 54g 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. Nº2816) / 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.

