

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

717 Kcal 21,3g Prot 30g Lip 90,9g Hc

6

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

591 Kcal 23,1g Prot 24,3g Lip 66,2g Hc

7

\*Sopa de ave  
Garbanzos guisados con verduras y pollo  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

687 Kcal 25,5g Prot 21,1g Lip 87,8g Hc

8

Arroz integral a la milanesa  
\*Jamoncitos de pollo en salsa  
Tomate aliñado  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14)

900 Kcal 60,6g Prot 27g Lip 95,2g Hc

9

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)  
\*Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(3, 4, 14, 7)

604 Kcal 31,9g Prot 27,3g Lip 54,2g Hc

12

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

562 Kcal 25g Prot 16,6g Lip 73,7g Hc

13

Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14, 3)

729 Kcal 17g Prot 23,8g Lip 107,3g Hc

15

\*Espirales con salsa de tomate  
Estofado de cerdo en salsa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

700 Kcal 25,5g Prot 20,1g Lip 54,8g Hc

16

Potaje de garbanzos con verduras  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

698 Kcal 32,6g Prot 30,6g Lip 64,1g Hc

19

Arroz integral con salsa de tomate  
\*Filete de pollo en salsa  
Guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

690 Kcal 28,3g Prot 16,3g Lip 95g Hc

20

Potaje de alubias blancas guisadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(7, 14, 3)

764 Kcal 24,2g Prot 32,4g Lip 94g Hc

21

Panaché de verduras  
\*Espaguetis con boloñesa veggie (soja)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

530 Kcal 10,1g Prot 13,3g Lip 85,7g Hc

22

Crema de calabacín  
Estofado de cerdo en salsa de tomate  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

701 Kcal 28,6g Prot 29,3g Lip 78,2g Hc

23

Patatas con verdura (zanahoria y pimiento)  
Abadejo en salsa marinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur natural  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

520 Kcal 27,5g Prot 18,5g Lip 55,1g Hc

26

Paella de verduras  
Contramuslo de pollo en salsa  
Salteado campestre de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

658 Kcal 27,6g Prot 14,4g Lip 94,9g Hc

27

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

533 Kcal 25,7g Prot 17,2g Lip 65,3g Hc

28

Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento)  
Lomo asado a la manzana  
Zanahoria aliñada  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

595 Kcal 21,8g Prot 19,8g Lip 74,7g Hc

29

Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas  
Potaje de garbanzos con verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 4, 14)

687 Kcal 18,7g Prot 22,9g Lip 92,2g Hc

30

\*Espirales rehogados con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin alérgenos  
(3, 14, 7)

660 Kcal 11,8g Prot 22,1g Lip 52,9g 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/Quendo, 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.

