

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

714 Kcal 23,4g Prot 30,4g Lip 90,9g 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 con fideos
Garbanzos guisados con verduras y pollo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

702 Kcal 28,6g Prot 24,6g Lip 85,7g Hc

8

Arroz integral a la milanesa
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

648 Kcal 19,7g Prot 28,2g Lip 76,5g Hc

9

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

585 Kcal 30,3g Prot 23,4g Lip 63,7g 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 mixta (marisco y carne pollo y cerdo)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)

726 Kcal 19,1g Prot 24,2g Lip 107,3g Hc

15

Espirales integrales a la napolitana
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

747 Kcal 34,3g Prot 26,5g Lip 90,4g Hc

16

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

678 Kcal 30,3g Prot 26,6g Lip 74,3g Hc

19

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(1)

714 Kcal 30,6g Prot 19,7g Lip 94,7g Hc

20

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

683 Kcal 22,4g Prot 25,6g Lip 94,4g Hc

21

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

620 Kcal 17,3g Prot 14,5g Lip 99,7g Hc

22

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

698 Kcal 30,7g Prot 29,7g Lip 78,2g 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
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

656 Kcal 29,7g Prot 14,8g Lip 94,8g Hc

27

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

530 Kcal 27,8g Prot 17,6g Lip 65,3g Hc

28

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

592 Kcal 23,9g Prot 20,1g Lip 74,6g Hc

29

Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Potaje de garbanzos con verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

684 Kcal 20,8g Prot 23,3g Lip 92,2g Hc

30

Fideos a la cazuela
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

675 Kcal 20,4g Prot 25,4g Lip 88,3g 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

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.

