

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Salmorejo Albóndigas veggie en salsa de tomate Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6) 600 Kcal 14,2g Prot 25,8g Lip 70,7g Hc	2	Macarrones integrales al ajillo Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan sin alérgenos (1, 14, 7) 719 Kcal 28,4g Prot 35,9g Lip 61,8g Hc
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 con fideos Garbanzos guisados con verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 14) 705 Kcal 26,5g Prot 24,2g Lip 85,8g Hc	8	Arroz integral a la milanesa Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Tomate aliñado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 14, 1) 915 Kcal 60,8g Prot 30g Lip 92,3g Hc	9	*Ensalada de patata *Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 540 Kcal 24,4g Prot 23g Lip 52,7g Hc
12		13	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	14	Paella de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14) 690 Kcal 13,8g Prot 20,4g Lip 107,1g Hc	15	Espirales integrales a la napolitana Estofado de cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 750 Kcal 32,2g Prot 26,1g Lip 90,4g Hc	16	Potaje de garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 7) 634 Kcal 36,5g Prot 24,6g Lip 55,5g Hc
19	Arroz integral con salsa de tomate Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1) 717 Kcal 28,5g Prot 19,3g Lip 94,7g 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 integrales con boloñesa veggie (soja) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 623 Kcal 15,2g Prot 14,2g Lip 99,7g 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) Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (14, 1, 7) 555 Kcal 29,4g Prot 21,3g Lip 53,1g 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 Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 1) 549 Kcal 19,9g Prot 17,9g Lip 70g 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 de lechuga y aceitunas Potaje de garbanzos con verduras Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14) 647 Kcal 14,5g Prot 21,6g Lip 89,9g Hc	30	Fideos a la cazuela Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos (1, 3, 14, 7) 705 Kcal 21,3g Prot 27,2g Lip 87,1g 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. 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.

