



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

568 Kcal 30,3g Prot 23,8g Lip 57,7g Hc

4

Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo)
Huevos cocidos con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)

694 Kcal 25,1g Prot 26,7g Lip 88,2g Hc

5

Garbanzos con verduras
Merluza al ajoserrero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

607 Kcal 31g Prot 21,3g Lip 67,9g Hc

6

Espirales integrales con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

668 Kcal 32,4g Prot 20,3g Lip 83g Hc

9

Arroz al horno con champiñón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

680 Kcal 16g Prot 23,7g Lip 97,8g Hc

10

Macarrones integrales con salsa de tomate
Albóndigas en salsa de verduras (proteína vegetal)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

736 Kcal 21,4g Prot 29,2g Lip 88,6g Hc

11

Potaje de alubias blancas con verduras
Abadejo con tomate
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

606 Kcal 33,7g Prot 18,9g Lip 76,5g Hc

12

Crema de verduras (calabacín y zanahoria ECO)
Filete de pollo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

601 Kcal 27,9g Prot 22,1g Lip 69,3g Hc

13

Patatas estofadas con verduras
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

620 Kcal 36,7g Prot 25,6g Lip 58g Hc

16

Lentejas con arroz integral
Limanda en salsa verde
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

644 Kcal 39g Prot 18,6g Lip 74,7g Hc

17

Coditos con tomate
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

711 Kcal 18,5g Prot 28,7g Lip 94,7g Hc

18

Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 1)

681 Kcal 25,8g Prot 17,3g Lip 102,9g Hc

19

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo fresca al horno
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

657 Kcal 23,3g Prot 35,6g Lip 59g Hc

20

Alubias blancas estofadas
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 3, 4)

648 Kcal 34,3g Prot 23,3g Lip 76,4g Hc

23

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

694 Kcal 15,1g Prot 24,4g Lip 101,2g Hc

24

Sopa de ave con fideos
Garbanzos guisados con verduras y pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

674 Kcal 28,7g Prot 24,6g Lip 77,7g Hc

25

Guiso de patatas con verduras
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

651 Kcal 25,6g Prot 28,9g Lip 69,5g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

761 Kcal 58g Prot 25,1g Lip 72,8g Hc

27

Macarrones al ajillo
Limanda al perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

561 Kcal 32,2g Prot 15,2g Lip 75,5g Hc

30

Sopa de puchero con garbanzos
Morcillo guisado
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

542 Kcal 28,6g Prot 17,6g Lip 64,5g 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.

