

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA FESTIVO

3

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 14, 6, 10, 11)
818 Kcal 23,2g Prot 37,4g Lip 94,8g Hc

4

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Rapollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)
680 Kcal 35,1g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc

5

Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)
505 Kcal 27,9g Prot 17,5g Lip 59,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Yogur natural
Pan integral
(14, 3, 4, 7, 1, 6, 10, 11)
638 Kcal 25,2g Prot 29g Lip 70,5g Hc

9

Coditos con salsa aurora
Palometa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)
668 Kcal 32,1g Prot 22,6g Lip 82,8g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)
681 Kcal 43,1g Prot 29,6g Lip 51,4g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
600 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 66,8g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(4, 12, 3, 14, 1)
686 Kcal 23,8g Prot 26,7g Lip 88,2g Hc

13

Garbanzos guisados
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 6, 1, 10, 11)
801 Kcal 31g Prot 37,3g Lip 74,8g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
661 Kcal 20,1g Prot 33,5g Lip 71,1g Hc

17

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
619 Kcal 31,5g Prot 13,6g Lip 81,6g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 14, 7)
695 Kcal 33,4g Prot 23g Lip 82,4g Hc

19

Espaguetis con salsa de queso
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 3, 4, 14)
743 Kcal 35,6g Prot 29,3g Lip 82,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 4, 1, 6, 10, 11)
617 Kcal 28,1g Prot 24,4g Lip 83,9g Hc

23

Macarrones integrales pomodoro con orégano
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
629 Kcal 27g Prot 22,4g Lip 77,2g Hc

24

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)
718 Kcal 57,3g Prot 29,8g Lip 50g Hc

25

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 7, 14, 1)
664 Kcal 25,6g Prot 25,8g Lip 74,3g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Chili de frijoles
Nachos rancheros
Flan de vainilla
Pan
(7, 1)
695 Kcal 24,2g Prot 16,2g Lip 122,1g Hc

27

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 10, 11)
685 Kcal 39g Prot 28g Lip 61,2g Hc

30

Paella Valenciana
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 1)
726 Kcal 33,6g Prot 24,8g Lip 92,3g 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



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.

