

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

524 Kcal 23,3g Prot 18,1g Lip 66,2g Hc

6

Crema de brócoli
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

569 Kcal 29,7g Prot 23,7g Lip 54,2g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Yogur natural
Pan
(1, 7, 14)

672 Kcal 38,7g Prot 23,6g Lip 69,8g Hc

8

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)

705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc

9

Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 4, 14, 1, 6, 10, 11)

627 Kcal 24g Prot 21g Lip 76,2g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 14, 10, 11)

848 Kcal 29g Prot 31,1g Lip 108,1g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)

801 Kcal 38,5g Prot 43,3g Lip 63,4g Hc

15

Crema de calabaza
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

506 Kcal 27,5g Prot 17,4g Lip 57,4g Hc

16

Macarrones con verduras
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)

675 Kcal 35,6g Prot 26g Lip 71,4g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

671 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 98,2g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)

779 Kcal 47,3g Prot 43,2g Lip 48,1g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

669 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 90,4g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

702 Kcal 27,8g Prot 24,1g Lip 93,3g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

599 Kcal 29,3g Prot 13,8g Lip 78,4g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Yogur natural
Pan
(14, 1, 6, 7)

735 Kcal 34,4g Prot 22g Lip 96,2g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 4, 12, 6, 10, 11)

747 Kcal 26,7g Prot 31,6g Lip 79,3g Hc

28

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

840 Kcal 58,1g Prot 26,1g Lip 90,7g Hc

29

Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 3, 1, 6, 10, 11)

762 Kcal 27g Prot 36g Lip 77,9g Hc

30

DÍA NO LECTIVO

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.

