

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA
FESTIVO

3

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
722 Kcal 26,5g Prot 23,9g Lip 93,6g Hc

4

*Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
644 Kcal 31,4g Prot 17,6g Lip 80,3g Hc

5

Patatas estofadas con verduras (j. verde y pimiento)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
508 Kcal 25,8g Prot 17,1g Lip 59,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4, 7)
649 Kcal 22,4g Prot 28,1g Lip 75,7g Hc

9

*Espirales con salsa de tomate
Palometa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 7, 14)
647 Kcal 22,2g Prot 14,6g Lip 55,7g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
693 Kcal 40,3g Prot 28,8g Lip 56,6g Hc

11

Crema de calabacín
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
603 Kcal 25,4g Prot 24,1g Lip 67g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 12, 3, 14)
689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc

13

Garbanzos guisados
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 6)
813 Kcal 28,2g Prot 36,4g Lip 80g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
663 Kcal 18g Prot 33,1g Lip 71,1g Hc

17

*Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
654 Kcal 30,5g Prot 9,9g Lip 93,7g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
*Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
672 Kcal 31,1g Prot 19,6g Lip 82,7g Hc

19

*Espaguetis con salsa de queso
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 4, 14)
641 Kcal 26,3g Prot 27,1g Lip 68,2g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4)
629 Kcal 25,3g Prot 23,5g Lip 89,1g Hc

23

*Macarrones con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
634 Kcal 19,7g Prot 21,2g Lip 63,1g Hc

24

Judías verdes rehogadas
*Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
724 Kcal 54,7g Prot 26,1g Lip 59,8g Hc

25

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)
667 Kcal 23,5g Prot 25,4g Lip 74,3g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Chili de frijoles
Patatas chips
Flan de vainilla
Pan sin alérgenos
(7)
760 Kcal 23,7g Prot 18,3g Lip 130,8g Hc

27

Cazuelita de garbanzos
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
702 Kcal 35,9g Prot 26,8g Lip 69,7g Hc

30

Paella Valenciana
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)
732 Kcal 30,5g Prot 24,3g Lip 92,8g 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.

