

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)
697 Kcal 21,3g Prot 37g Lip 68,4g 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

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan
(4, 14, 7, 1)
644 Kcal 33,9g Prot 22,2g Lip 76,2g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 4, 1, 6, 10, 11)
620 Kcal 21g Prot 24,7g Lip 80,6g 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
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 6, 1, 10, 11)
661 Kcal 26,9g Prot 22g Lip 74g 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
Yogur natural
Pan
(4, 12, 3, 14, 7, 1)
704 Kcal 27,9g Prot 31g Lip 78,2g Hc

13

Garbanzos guisados
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduras
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
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis con salsa de queso
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 7, 3, 4, 14)
761 Kcal 39,7g Prot 33,6g Lip 72,4g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 4, 1, 6, 10, 11)
638 Kcal 30,4g Prot 25,9g Lip 82,4g 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

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)
655 Kcal 26,4g Prot 26,3g Lip 69,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
737 Kcal 57g Prot 29,5g Lip 56,9g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Fajita mariachi (proteína vegetal)
Nachos rancheros
Gelafrisa
Pan
(1, 6)
771 Kcal 26,6g Prot 18,6g Lip 121,2g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas (pimiento y zanahoria)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)
669 Kcal 20,7g Prot 37g Lip 62g Hc

4

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, pollo, ternera y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)
601 Kcal 29,1g Prot 20,7g Lip 70,5g Hc

5

Arroz hortelano (champiñón y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan
(4, 14, 7, 1)
549 Kcal 26,2g Prot 21,8g Lip 60,5g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)
595 Kcal 19,4g Prot 23,7g Lip 76,8g Hc

9

Coditos con salsa aurora
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 4, 14)
640 Kcal 23,6g Prot 23g Lip 82,8g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 6, 1, 10, 11)
653 Kcal 26,6g Prot 21,8g Lip 73,7g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
580 Kcal 27g Prot 24,4g Lip 62,9g Hc

12

Arroz con pescado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 7, 1)
702 Kcal 22,4g Prot 28,2g Lip 86,9g Hc

13

Garbanzos guisados
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 6, 1, 10, 11)
664 Kcal 25,2g Prot 30,4g Lip 63,4g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
598 Kcal 19,1g Prot 30,4g Lip 63,3g 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)
599 Kcal 30,7g Prot 13,3g Lip 78,2g Hc

18

Arroz con salsade tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
585 Kcal 27,5g Prot 17,9g Lip 73,6g Hc

19

Espaguetis con salsa de queso
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 7, 3, 4, 14)
664 Kcal 32,7g Prot 27,6g Lip 68,9g Hc

20

Alubias pintas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan integral
(6, 14, 3, 1, 10, 11)
556 Kcal 22,9g Prot 24,4g Lip 68,2g 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

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)
647 Kcal 26,1g Prot 26g Lip 68,8g Hc

25

Crema de judías verdes
Filete de pollo al horno
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6, 10, 11)
542 Kcal 27,2g Prot 22,3g Lip 54,5g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Sopa de ave con fideos
Arroz con boloñesa (proteína vegetal)
Nachos rancheros
Gelafresa
Pan
(1, 6)
629 Kcal 23,1g Prot 18,3g Lip 90,1g Hc

27

Cazuelita de garbanzos
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
685 Kcal 38,5g Prot 27,6g Lip 64,1g Hc

30

Paella de verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
684 Kcal 28,7g Prot 21,4g Lip 93g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g 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

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
647 Kcal 31,8g Prot 21,8g Lip 76,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4)
632 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,8g 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
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)
673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 12, 3, 14, 7)
707 Kcal 25,8g Prot 30,6g Lip 78,2g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc

19

*Espaguetis con salsa de queso
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 4, 14)
659 Kcal 30,4g Prot 31,5g Lip 58,2g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4)
649 Kcal 27,6g Prot 25g Lip 87,6g 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

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

25

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

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos
(6)
688 Kcal 22,9g Prot 16,8g Lip 105,6g 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA
FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

510 Kcal 27,3g Prot 19,4g Lip 53,4g Hc

4

Sopa de ave con fideos
Cocido de garbanzos, verduras y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

648 Kcal 32,7g Prot 16,9g Lip 83,9g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan
(4, 14, 7, 1)

644 Kcal 33,9g Prot 22,2g Lip 76,2g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

644 Kcal 23,7g Prot 23,2g Lip 85,8g Hc

9

Coditos al ajillo
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

570 Kcal 28,6g Prot 17,7g Lip 73,2g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

692 Kcal 32,1g Prot 32,4g Lip 58,9g Hc

11

Crema de calabacín
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

545 Kcal 27,2g Prot 19,6g Lip 63,4g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan
(4, 12, 3, 14, 7, 1)

704 Kcal 27,9g Prot 31g Lip 78,2g Hc

13

Garbanzos con verduras
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 6, 1, 10, 11)

637 Kcal 32,5g Prot 20,3g Lip 74,1g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g 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 zanahoria y calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

627 Kcal 28,4g Prot 17,5g Lip 84,8g Hc

19

Espaguetis al ajillo
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 4, 14, 7)

592 Kcal 29,2g Prot 23,1g Lip 64,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 4, 1, 6, 10, 11)

590 Kcal 27g Prot 22,3g Lip 81,4g Hc

23

Macarrones integrales al ajillo
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

591 Kcal 26,6g Prot 20,7g Lip 72,4g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)

632 Kcal 24,4g Prot 24,6g Lip 68,9g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asados
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

678 Kcal 56,6g Prot 24,4g Lip 54,4g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan
(6, 14, 7, 1)

620 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 75,1g Hc

27

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Cinta de lomo fresca a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 10, 11)

713 Kcal 32,1g Prot 35,2g Lip 58,7g Hc

30

Paella Valenciana
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 1)

654 Kcal 32,7g Prot 19,7g Lip 85g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA
FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

521 Kcal 24,5g Prot 18,5g Lip 58,6g Hc

4

*Sopa de ave con fideos
Cocido de garbanzos, verduras y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

589 Kcal 29,3g Prot 10,3g Lip 82,1g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

647 Kcal 31,8g Prot 21,8g Lip 76,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

655 Kcal 20,8g Prot 22,3g Lip 91g Hc

9

*Espirales al ajillo
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

798 Kcal 20,7g Prot 13,4g Lip 53,8g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 29,3g Prot 31,6g Lip 64,1g Hc

11

Crema de calabacín
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

548 Kcal 25,1g Prot 19,2g Lip 63,4g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 12, 3, 14, 7)

707 Kcal 25,8g Prot 30,6g Lip 78,2g Hc

13

Garbanzos con verduras
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

649 Kcal 29,7g Prot 19,4g Lip 79,3g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g 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 zanahoria y calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

630 Kcal 26,3g Prot 17,1g Lip 84,8g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

582 Kcal 23,6g Prot 19,1g Lip 73,6g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4)

602 Kcal 24,2g Prot 21,5g Lip 86,6g Hc

23

*Macarrones con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

607 Kcal 19,8g Prot 19,5g Lip 59,9g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

643 Kcal 21,6g Prot 23,8g Lip 74,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asados
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

681 Kcal 54,5g Prot 24g Lip 54,4g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(6, 14, 7)

676 Kcal 27,3g Prot 21,3g Lip 86,4g Hc

27

Cazuelita de garbanzos
Cinta de lomo fresca a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

731 Kcal 29,1g Prot 34g Lip 67,1g Hc

30

Paella Valenciana
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

657 Kcal 30,6g Prot 19,3g Lip 85g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

517 Kcal 26,5g Prot 18,9g Lip 58,4g Hc

4

Sopa de ave con fideos
Cocido de garbanzos, verduras y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1,14)

648 Kcal 32,7g Prot 16,9g Lip 83,9g Hc

5

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan
(4,14,1)

599 Kcal 29,7g Prot 14,9g Lip 86,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(14,3,1)

652 Kcal 22,9g Prot 22,7g Lip 91g Hc

9

Coditos al ajillo
Palometa al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1,4,14)

568 Kcal 28,6g Prot 17,7g Lip 72,9g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

700 Kcal 31,3g Prot 31,9g Lip 63,9g Hc

11

Crema de calabacín
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Verduritas y patata
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

545 Kcal 27,2g Prot 19,6g Lip 63,4g Hc

12

Arroz con calamares
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(12,3,14,1)

754 Kcal 20,5g Prot 22,1g Lip 114,6g Hc

13

Garbanzos con verduras
Soja texturizada salteada
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan
(14,6,1)

590 Kcal 36,3g Prot 11,8g Lip 78,5g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g Hc

17

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

608 Kcal 29,9g Prot 12,8g Lip 83,4g Hc

18

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

627 Kcal 28,4g Prot 17,5g Lip 84,8g Hc

19

Espaguetis al ajillo
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1,4,14)

574 Kcal 25g Prot 18,7g Lip 74,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan
(14,3,4,1)

562 Kcal 25,9g Prot 18,8g Lip 84,5g Hc

23

Macarrones integrales al ajillo
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1,4,14)

591 Kcal 26,6g Prot 20,7g Lip 72,4g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3,14,1)

641 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asados
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14,1)

678 Kcal 56,6g Prot 24,4g Lip 54,4g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Soja texturizada salteada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6,14,1)

584 Kcal 28,7g Prot 12,1g Lip 86,7g Hc

27

Cazuelita de garbanzos con
champiñón y comino
Cinta de lomo fresca a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)

722 Kcal 31,4g Prot 34,7g Lip 63,9g Hc

30

Paella de verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(4,14,1)

613 Kcal 27,9g Prot 16,3g Lip 85,7g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
510 Kcal 27,3g Prot 19,4g Lip 53,4g Hc

4

Sopa de ave con fideos
Cocido de garbanzos, verduras y pollo
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
648 Kcal 32,7g Prot 16,9g Lip 83,9g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)
741 Kcal 36,7g Prot 31,2g Lip 77,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)
644 Kcal 23,7g Prot 23,2g Lip 85,8g Hc

9

Coditos al ajillo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
638 Kcal 17,1g Prot 24g Lip 87,2g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
692 Kcal 32,1g Prot 32,4g Lip 58,9g Hc

11

Crema de calabacín
*Ragout de pollo en salsa de verduras
Verduras y patata
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
545 Kcal 27,2g Prot 19,6g Lip 63,4g Hc

12

Arroz con verduras
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)
665 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 78,3g Hc

13

Garbanzos guisados
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 6, 1, 10, 11)
703 Kcal 36g Prot 27,2g Lip 71,6g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g 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 zanahoria y calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
627 Kcal 28,4g Prot 17,5g Lip 84,8g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 14, 7)
708 Kcal 38,8g Prot 31,8g Lip 65,9g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)
601 Kcal 24,9g Prot 24,3g Lip 81,6g Hc

23

Macarrones integrales al ajillo
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
576 Kcal 19,7g Prot 21,5g Lip 73,9g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 14, 1, 6, 10, 11)
632 Kcal 24,4g Prot 24,6g Lip 68,9g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo asados
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
678 Kcal 56,6g Prot 24,4g Lip 54,4g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan
(6, 14, 7, 1)
620 Kcal 27,9g Prot 21,4g Lip 75,1g Hc

27

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Cinta de lomo fresca a la plancha
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 10, 11)
713 Kcal 32,1g Prot 35,2g Lip 58,7g Hc

30

Paella de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
722 Kcal 25,1g Prot 30,2g Lip 84,9g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc

4

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc

5

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

620 Kcal 31,7g Prot 18,9g Lip 76,2g Hc

6

*Macarrones con champiñón
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

780 Kcal 10,5g Prot 20,7g Lip 90g 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

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g 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
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 12, 3, 14, 7)

766 Kcal 26,1g Prot 30,6g Lip 90,4g Hc

13

Guiso de patatas con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
*Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

654 Kcal 27g Prot 15,2g Lip 92,7g Hc

19

*Espaguetis con salsa de queso
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 4, 14)

659 Kcal 30,4g Prot 31,5g Lip 58,2g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4)

643 Kcal 16,9g Prot 24,4g Lip 82g 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

Pisto de verduras
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

643 Kcal 13,2g Prot 21,9g Lip 86g Hc

25

Verduras variadas rehogadas
*Jamoncitos de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

760 Kcal 55,7g Prot 26,5g Lip 66,9g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa de pollo con verduras
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos

740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc

27

Patatas estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 73,7g 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.

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
2

DÍA FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

708 Kcal 18,5g Prot 36,2g Lip 73,6g Hc

4

***Sopa de ave de cocido**
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

572 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 80g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)

647 Kcal 31,8g Prot 21,8g Lip 76,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pollo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

629 Kcal 34,3g Prot 17,2g Lip 81,6g Hc

9

***Espirales con salsa de tomate**
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

627 Kcal 20,8g Prot 13,1g Lip 55,6g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)

673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 12, 14, 7)

756 Kcal 37,4g Prot 31,2g Lip 76,3g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

***Espaguetis con salsa de queso**
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 4, 14)

659 Kcal 30,4g Prot 31,5g Lip 58,2g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

626 Kcal 36,2g Prot 23,4g Lip 75,1g 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

Lentejas estofadas con calabaza
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

632 Kcal 29,7g Prot 18,5g Lip 72,6g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos
(6)

688 Kcal 22,9g Prot 16,8g Lip 105,6g Hc

27

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

697 Kcal 36,2g Prot 27,1g Lip 66,4g Hc

30

Paella Valenciana
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1)

729 Kcal 31,5g Prot 24,4g 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)
708 Kcal 18,5g Prot 36,2g Lip 73,6g Hc

4

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Rapollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)
683 Kcal 33g Prot 20,7g Lip 81,8g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
647 Kcal 31,8g Prot 21,8g Lip 76,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4)
632 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,8g Hc

9

Coditos con salsa aurora
Palometa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 4, 14)
730 Kcal 30,3g Prot 22,2g Lip 94,9g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)
673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 12, 3, 14, 7)
707 Kcal 25,8g Prot 30,6g Lip 78,2g 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 de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
670 Kcal 28,1g Prot 12,5g Lip 95,6g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis con salsa de queso
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7, 3, 4, 14)
764 Kcal 37,6g Prot 33,3g Lip 72,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4)
649 Kcal 27,6g Prot 25g Lip 87,6g Hc

23

Macarrones integrales pomodoro con orégano
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
632 Kcal 24,9g Prot 22,1g Lip 77,2g Hc

24

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

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Fajita mariachi (proteína vegetal)
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos
(1, 6)
836 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 129,9g 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, 1)
729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g Hc



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
598 Kcal 26,7g Prot 23,9g Lip 67,2g Hc

4

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
608 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 81,5g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)
626 Kcal 29,8g Prot 17,9g Lip 86,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 4, 1)
629 Kcal 20,3g Prot 24,2g Lip 85,7g Hc

9

Coditos con tomate
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
608 Kcal 29g Prot 19,4g Lip 77,9g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
670 Kcal 26,2g Prot 21,5g Lip 79,2g 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 con verduras
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
734 Kcal 26,3g Prot 29,8g Lip 80,7g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g Hc

17

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
608 Kcal 29,9g Prot 12,8g Lip 83,4g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)
669 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 81,2g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 4, 1)
647 Kcal 29,7g Prot 25,4g Lip 87,6g 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

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
641 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
737 Kcal 57g Prot 29,5g Lip 56,9g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 1)
628 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 91,6g Hc

27

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)
694 Kcal 38,3g Prot 27,5g Lip 66,4g 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



A: ALÉRGENOS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc

4

***Sopa de ave con fideos**
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc

5

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,14,7)

620 Kcal 31,7g Prot 18,9g Lip 76,2g Hc

6

***Macarrones con champiñón**
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,4,14)

780 Kcal 10,5g Prot 20,7g Lip 90g 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

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,12,3,14,7)

766 Kcal 26,1g Prot 30,6g Lip 90,4g Hc

13

Guiso de patatas con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

***Sopa de ave con fideos**
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)

681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

***Espaguetis con salsa de queso**
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7,1,3,4,14)

670 Kcal 32,5g Prot 32,4g Lip 56,8g Hc

20

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,3,4)

643 Kcal 16,9g Prot 24,4g Lip 82g 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

Pisto de verduras
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,7,14)

643 Kcal 13,2g Prot 21,9g Lip 86g Hc

25

Verduras variadas rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

776 Kcal 55,8g Prot 29,5g Lip 64g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Boloñesa de pollo con verduras
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos

740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc

27

Patatas estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 73,7g Hc

30

Paella Valenciana
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2,4,12,14,1)

729 Kcal 31,5g Prot 24,4g 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


A: ALÉRGENOS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

503 Kcal 18,2g Prot 22,2g Lip 56,6g Hc

4

Garbanzos con verduras
Morcillo guisado
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

643 Kcal 34,5g Prot 22,6g Lip 70,3g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan
(4, 14, 7, 1)

644 Kcal 33,9g Prot 22,2g Lip 76,2g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 4, 1, 6, 10, 11)

620 Kcal 21g Prot 24,7g Lip 80,6g 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
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 6, 1, 10, 11)

661 Kcal 26,9g Prot 22g Lip 74g Hc

11

Crema de calabacín
Merluza al limón
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)

574 Kcal 23,9g Prot 23g Lip 67,9g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan
(4, 12, 3, 14, 7, 1)

704 Kcal 27,9g Prot 31g Lip 78,2g Hc

13

Garbanzos guisados
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduras
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 minestrone
Cinta de lomo asada
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 9, 6, 10, 11)

535 Kcal 19,8g Prot 16g Lip 58,2g Hc

18

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

697 Kcal 15,1g Prot 24,5g Lip 101,8g Hc

19

Espaguetis con salsa de queso
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 7, 3, 4, 14)

761 Kcal 39,7g Prot 33,6g Lip 72,4g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 4, 1, 6, 10, 11)

638 Kcal 30,4g Prot 25,9g Lip 82,4g 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

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)

655 Kcal 26,4g Prot 26,3g Lip 69,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas
*Merluza al limón
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

523 Kcal 21,7g Prot 22,6g Lip 54,6g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Fajita mariachi (proteína vegetal)
Nachos rancheros
Gelafruta
Pan
(1, 6)

771 Kcal 26,6g Prot 18,6g Lip 121,2g 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 de verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

684 Kcal 28,7g Prot 21,4g Lip 93g 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



A: ALÉRGENOS
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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA
FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc

4

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc

5

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,14,7)

620 Kcal 31,7g Prot 18,9g Lip 76,2g Hc

6

*Macarrones con champiñón
Filete de pollo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

777 Kcal 26,5g Prot 14,1g Lip 85,8g Hc

9

*Espirales con salsa de tomate
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4,14)

627 Kcal 20,8g Prot 13,1g Lip 55,6g Hc

10

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,12,14,7)

815 Kcal 37,7g Prot 31,2g Lip 88,4g Hc

13

Guiso de patatas con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)

681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

*Espaguetis con salsa de queso
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7,4,14)

659 Kcal 30,4g Prot 31,5g Lip 58,2g Hc

20

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,4)

619 Kcal 25,6g Prot 22,7g Lip 69,4g 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

Pisto de verduras
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4,14)

550 Kcal 19g Prot 15g Lip 72,2g Hc

25

Verduras variadas rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

776 Kcal 55,8g Prot 29,5g Lip 64g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa de pollo con verduras
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos

740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc

27

Patatas estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 73,7g Hc

30

Paella Valenciana
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2,4,12,14,1)

729 Kcal 31,5g Prot 24,4g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA
FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc

4

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc

5

Arroz con verduras
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

717 Kcal 34,5g Prot 27,9g Lip 77,3g Hc

6

*Macarrones con champiñón
Filete de pollo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

777 Kcal 26,5g Prot 14,1g Lip 85,8g Hc

9

*Espirales con salsa de tomate
Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

673 Kcal 20,7g Prot 17,9g Lip 55,6g Hc

10

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz con verduras
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

777 Kcal 34,8g Prot 28g Lip 88,6g Hc

13

Guiso de patatas con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

*Espaguetis con salsa de queso
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

691 Kcal 38,6g Prot 35g Lip 51,5g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

630 Kcal 23,5g Prot 24,7g Lip 69,7g Hc

23

*Macarrones con tomate
*Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

730 Kcal 19,8g Prot 31,1g Lip 64,4g Hc

24

Pisto de verduras
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

666 Kcal 28,7g Prot 23,7g Lip 73,6g Hc

25

Verduras variadas rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

776 Kcal 55,8g Prot 29,5g Lip 64g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa de pollo con verduras
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos

740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc

27

Patatas estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 73,7g Hc

30

Paella de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

724 Kcal 23g Prot 29,9g Lip 84,9g Hc



A: ALÉRGENOS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc

4

***Sopa de ave con fideos**
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc

5

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

602 Kcal 27,6g Prot 14,5g Lip 86,3g Hc

6

***Macarrones con champiñón**
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

780 Kcal 10,5g Prot 20,7g Lip 90g Hc

9

***Espirales con salsa de tomate**
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

627 Kcal 20,8g Prot 13,1g Lip 55,6g Hc

10

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

603 Kcal 25,5g Prot 24,1g 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 sin alérgenos
(4, 12, 3, 14)

748 Kcal 21,9g Prot 26,3g Lip 100,4g Hc

13

Guiso de patatas con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

***Sopa de ave con fideos**
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

***Espaguetis al ajillo**
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 4, 14)

660 Kcal 23,1g Prot 20,8g Lip 90,3g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4)

643 Kcal 16,9g Prot 24,4g Lip 82g 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

Pisto de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

620 Kcal 11,2g Prot 20,3g Lip 85,8g Hc

25

Verduras variadas rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

776 Kcal 55,8g Prot 29,5g Lip 64g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa de pollo con verduras
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

737 Kcal 26g Prot 25,6g Lip 93,7g Hc

27

Patatas estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 73,7g Hc

30

Paella Valenciana
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1)

729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g Hc



A: ALÉRGENOS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
598 Kcal 26,7g Prot 23,9g Lip 67,2g Hc

4

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
608 Kcal 31,3g Prot 15,1g Lip 81,5g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
724 Kcal 32,6g Prot 26,9g Lip 87,4g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
676 Kcal 23,1g Prot 23,6g Lip 95,7g Hc

9

Coditos con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
676 Kcal 17,4g Prot 25,7g Lip 91,9g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)
673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g 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 con verduras
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)
651 Kcal 18,8g Prot 23g Lip 88,4g Hc

13

Garbanzos con verduras
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
734 Kcal 26,3g Prot 29,8g Lip 80,7g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
662 Kcal 20,2g Prot 33,5g Lip 71,4g Hc

17

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
608 Kcal 29,9g Prot 12,8g Lip 83,4g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
691 Kcal 34,7g Prot 27,4g Lip 75,9g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
657 Kcal 27,6g Prot 27,3g Lip 87,8g Hc

23

Macarrones integrales pomodoro con orégano
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
615 Kcal 20g Prot 23,2g Lip 78,6g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
641 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
737 Kcal 57g Prot 29,5g Lip 56,9g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
628 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 91,6g Hc

27

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)
694 Kcal 38,3g Prot 27,5g Lip 66,4g Hc

30

Paella de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
722 Kcal 25,1g Prot 30,2g Lip 84,9g Hc



A: ALÉRGENOS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA
FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc

4

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
572 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 80g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
727 Kcal 30,5g Prot 26,5g Lip 87,4g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Filete de pollo a la plancha
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
629 Kcal 34,3g Prot 17,2g Lip 81,6g Hc

9

*Espirales con salsa de tomate
Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
673 Kcal 20,7g Prot 17,9g Lip 55,6g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)
673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz con verduras
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
700 Kcal 30,4g Prot 23,6g Lip 86,5g Hc

13

Garbanzos con verduras
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)
737 Kcal 24,2g Prot 29,4g Lip 80,7g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g 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
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
681 Kcal 29,2g Prot 23,4g Lip 85g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Filete de cerdo en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
637 Kcal 34,1g Prot 25,3g Lip 75,3g Hc

23

*Macarrones con tomate
*Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
730 Kcal 19,8g Prot 31,1g Lip 64,4g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
749 Kcal 39,3g Prot 27,2g Lip 73,9g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)
684 Kcal 23,7g Prot 16,9g Lip 102,9g 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 de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
724 Kcal 23g Prot 29,9g Lip 84,9g Hc



A: ALÉRGICOS
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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc

4

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
611 Kcal 29,2g Prot 14,7g Lip 81,5g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
727 Kcal 30,5g Prot 26,5g Lip 87,4g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
679 Kcal 21g Prot 23,2g Lip 95,8g Hc

9

Coditos con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)
738 Kcal 15,6g Prot 25,3g Lip 104g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)
673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz con verduras
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)
651 Kcal 18,8g Prot 23g Lip 88,4g Hc

13

Garbanzos con verduras
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)
737 Kcal 24,2g Prot 29,4g Lip 80,7g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
670 Kcal 28,1g Prot 12,5g Lip 95,6g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
694 Kcal 32,6g Prot 27g Lip 75,9g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
660 Kcal 25,5g Prot 27g Lip 87,9g Hc

23

Macarrones integrales pomodoro con orégano
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)
618 Kcal 17,9g Prot 22,8g Lip 78,6g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)
643 Kcal 21,6g Prot 23,8g Lip 74,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)
684 Kcal 23,7g Prot 16,9g Lip 102,9g 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 de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
724 Kcal 23g Prot 29,9g Lip 84,9g Hc



A: ALÉRGENOS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc

4

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc

5

Arroz con verduras
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

717 Kcal 34,5g Prot 27,9g Lip 77,3g Hc

6

*Macarrones con champiñón
Tortilla francesa
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

827 Kcal 13,2g Prot 20,1g Lip 100g Hc

9

*Espirales con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

715 Kcal 10,7g Prot 20,9g Lip 69,6g Hc

10

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz con verduras
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

727 Kcal 23,2g Prot 27,4g Lip 90,5g Hc

13

Guiso de patatas con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

*Espaguetis con salsa de queso
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

691 Kcal 38,6g Prot 35g Lip 51,5g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

654 Kcal 14,8g Prot 26,3g Lip 82,2g Hc

23

*Macarrones con tomate
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

619 Kcal 12,8g Prot 22g Lip 64,6g Hc

24

Pisto de verduras
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

643 Kcal 13,2g Prot 21,9g Lip 86g Hc

25

Verduras variadas rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

776 Kcal 55,8g Prot 29,5g Lip 64g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa de pollo con verduras
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos

740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc

27

Patatas estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 73,7g Hc

30

Paella de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

724 Kcal 23g Prot 29,9g Lip 84,9g 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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
600 Kcal 24,5g Prot 23,5g Lip 67g Hc

4

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
668 Kcal 36,7g Prot 15,2g Lip 81,6g Hc

5

Arroz con verduras
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,14,7)
620 Kcal 31,7g Prot 18,9g Lip 76,2g Hc

6

*Macarrones con champiñón
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,4,14)
780 Kcal 10,5g Prot 20,7g Lip 90g 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

Arroz integral con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
754 Kcal 26,2g Prot 32,4g Lip 78,1g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)
603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz a banda (calamar y merluza)
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4,12,3,14,7)
766 Kcal 26,1g Prot 30,6g Lip 90,4g Hc

13

Guiso de patatas con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
613 Kcal 18,3g Prot 28,4g Lip 66,1g Hc

16

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
664 Kcal 36,4g Prot 13,2g Lip 83g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

*Espaguetis con salsa de queso
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7,1,3,4,14)
670 Kcal 32,5g Prot 32,4g Lip 56,8g Hc

20

Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,3,4)
643 Kcal 16,9g Prot 24,4g Lip 82g 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

Pisto de verduras
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,7,14)
643 Kcal 13,2g Prot 21,9g Lip 86g Hc

25

Verduras variadas rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)
776 Kcal 55,8g Prot 29,5g Lip 64g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Boloñesa de pollo con verduras
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos
740 Kcal 25,2g Prot 25,5g Lip 96,4g Hc

27

Patatas estofadas con verduras
Estofado de cerdo en salsa
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
641 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 73,7g Hc

30

Paella Valenciana
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2,4,12,14,1)
729 Kcal 31,5g Prot 24,4g Lip 92,3g Hc



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)
697 Kcal 21,3g Prot 37g Lip 68,4g Hc

4

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

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)
741 Kcal 36,7g Prot 31,2g Lip 77,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)
667 Kcal 23,8g Prot 24,1g Lip 90,6g Hc

9

Coditos con salsa aurora
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 3, 14)
736 Kcal 20,5g Prot 28,9g Lip 96,7g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 6, 1, 10, 11)
661 Kcal 26,9g Prot 22g Lip 74g 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 con verduras
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)
665 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 78,3g Hc

13

Garbanzos guisados
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduras
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
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis con salsa de queso
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 7, 14)
782 Kcal 45,8g Prot 36,3g Lip 67,2g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)
649 Kcal 28,3g Prot 27,8g Lip 82,7g Hc

23

Macarrones integrales pomodoro con orégano
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)
615 Kcal 20g Prot 23,2g Lip 78,6g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 7, 14, 1, 6, 10, 11)
655 Kcal 26,4g Prot 26,3g Lip 69,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
737 Kcal 57g Prot 29,5g Lip 56,9g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA

Arroz mexicano
Fajita mariachi (proteína vegetal)
Nachos rancheros
Gelafruta
Pan
(1, 6)
771 Kcal 26,6g Prot 18,6g Lip 121,2g 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 de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
722 Kcal 25,1g Prot 30,2g Lip 84,9g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Cordon bleu
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)
708 Kcal 18,5g Prot 36,2g Lip 73,6g Hc

4

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Rapollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)
683 Kcal 33g Prot 20,7g Lip 81,8g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
744 Kcal 34,6g Prot 30,8g Lip 77,4g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
679 Kcal 21g Prot 23,2g Lip 95,8g Hc

9

Coditos con salsa aurora
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 3, 14)
798 Kcal 18,7g Prot 28,5g Lip 108,9g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 6)
673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz con verduras
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)
668 Kcal 22,9g Prot 27,4g Lip 78,3g 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 de ternera casera a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
665 Kcal 18,1g Prot 33,1g Lip 71,4g Hc

17

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
670 Kcal 28,1g Prot 12,5g Lip 95,6g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis con salsa de queso
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)
785 Kcal 43,7g Prot 35,9g Lip 67,2g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
660 Kcal 25,5g Prot 27g Lip 87,9g Hc

23

Macarrones integrales pomodoro con orégano
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)
618 Kcal 17,9g Prot 22,8g Lip 78,6g Hc

24

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

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Fajita mariachi (proteína vegetal)
Patatas chips
Gelafresa
Pan sin alérgenos
(1, 6)
836 Kcal 26,1g Prot 20,7g Lip 129,9g 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 de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
724 Kcal 23g Prot 29,9g Lip 84,9g Hc



A: ALÉRGICOS
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc

4

Sopa de ave con fideos
Cocido de garbanzos, verduras y pollo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
661 Kcal 30,7g Prot 18,6g Lip 82g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4,14)
629 Kcal 27,7g Prot 17,5g Lip 86,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,3,4)
632 Kcal 18,2g Prot 23,8g Lip 85,8g Hc

9

Coditos con tomate
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,4,14)
670 Kcal 27,2g Prot 19g Lip 90,1g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,6)
673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)
603 Kcal 25,5g Prot 24,1g 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 sin alérgenos
(4,12,3,14)
689 Kcal 21,7g Prot 26,3g Lip 88,2g Hc

13

Garbanzos con verduras
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,6)
737 Kcal 24,2g Prot 29,4g Lip 80,7g Hc

16

Crema de calabaza
Cinta de lomo fresca al ajillo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
682 Kcal 21,3g Prot 35,3g Lip 66,4g Hc

17

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
670 Kcal 28,1g Prot 12,5g Lip 95,6g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,3,4,14)
672 Kcal 26,5g Prot 24,4g Lip 81,2g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,3,4)
649 Kcal 27,6g Prot 25g Lip 87,6g Hc

23

Macarrones integrales pomodoro con orégano
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,4,14)
632 Kcal 24,9g Prot 22,1g Lip 77,2g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,14)
643 Kcal 21,6g Prot 23,8g Lip 74,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6)
684 Kcal 23,7g Prot 16,9g Lip 102,9g 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
(2,4,12,14,1)
729 Kcal 31,5g Prot 24,4g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**DÍA
FESTIVO**

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
601 Kcal 24,6g Prot 23,5g Lip 67,2g Hc

4

Sopa de ave con fideos
Cocido de garbanzos, verduras y pollo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
661 Kcal 30,7g Prot 18,6g Lip 82g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
727 Kcal 30,5g Prot 26,5g Lip 87,4g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)
Tortilla francesa
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,3)
679 Kcal 21g Prot 23,2g Lip 95,8g Hc

9

Coditos con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,3,14)
738 Kcal 15,6g Prot 25,3g Lip 104g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,6)
673 Kcal 24,1g Prot 21,1g Lip 79,2g Hc

11

Crema de calabacín
Ragout de pollo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)
603 Kcal 25,5g Prot 24,1g Lip 66,8g Hc

12

Arroz con verduras
Huevos a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,14)
651 Kcal 18,8g Prot 23g Lip 88,4g Hc

13

Garbanzos con verduras
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,6)
737 Kcal 24,2g Prot 29,4g Lip 80,7g Hc

16

Crema de calabaza
Cinta de lomo fresca al ajillo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
682 Kcal 21,3g Prot 35,3g Lip 66,4g Hc

17

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
670 Kcal 28,1g Prot 12,5g Lip 95,6g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
681 Kcal 27,2g Prot 18,2g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
694 Kcal 32,6g Prot 27g Lip 75,9g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,3)
660 Kcal 25,5g Prot 27g Lip 87,9g Hc

23

Macarrones integrales pomodoro con orégano
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,3,14)
618 Kcal 17,9g Prot 22,8g Lip 78,6g Hc

24

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,14)
643 Kcal 21,6g Prot 23,8g Lip 74,1g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)
740 Kcal 54,9g Prot 29,1g Lip 56,9g Hc

26

**JORNADA GASTRONÓMICA
MEXICANA**
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
684 Kcal 23,7g Prot 16,9g Lip 102,9g 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 de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
724 Kcal 23g Prot 29,9g Lip 84,9g 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA FESTIVO

3

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
598 Kcal 26,7g Prot 23,9g Lip 67,2g Hc

4

Sopa de ave con fideos
Cocido de garbanzos, verduras y pollo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
658 Kcal 32,8g Prot 18,9g Lip 82g Hc

5

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)
626 Kcal 29,8g Prot 17,9g Lip 86,3g Hc

6

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa con atún
Patatas al ajillo
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 4, 1)
629 Kcal 20,3g Prot 24,2g Lip 85,7g Hc

9

Coditos con tomate
Palometa al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
608 Kcal 29g Prot 19,4g Lip 77,9g Hc

10

Lentejas con arroz integral
Lomo de sajonia a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
670 Kcal 26,2g Prot 21,5g Lip 79,2g 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 con verduras
Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal)
Salteado de verduritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 6, 1)
734 Kcal 26,3g Prot 29,8g Lip 80,7g Hc

16

Crema de calabaza
Cinta de lomo fresca al ajillo
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
679 Kcal 23,4g Prot 35,7g Lip 66,4g Hc

17

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
608 Kcal 29,9g Prot 12,8g Lip 83,4g Hc

18

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
678 Kcal 29,3g Prot 18,6g Lip 92,4g Hc

19

Espaguetis al ajillo
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)
746 Kcal 30,9g Prot 25,1g Lip 97,5g Hc

20

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con atún
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 4, 1)
647 Kcal 29,7g Prot 25,4g Lip 87,6g 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

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)
641 Kcal 23,7g Prot 24,1g Lip 74g Hc

25

Judías verdes rehogadas
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
737 Kcal 57g Prot 29,5g Lip 56,9g Hc

26

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA
Arroz mexicano
Boloñesa con verduras (proteína vegetal)
Patatas chips
Fruta de temporada
Pan
(6, 1)
628 Kcal 24,3g Prot 17,1g Lip 91,6g Hc

27

Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Estofado de cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1)
694 Kcal 38,3g Prot 27,5g Lip 66,4g 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.



algadi



Jueves, 26 de noviembre

Arroz Mexicano

Fajita mariachi

Nachos rancheros

Gelafresa

