

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)
698 Kcal 28,4g Prot 18,9g Lip 103,2g Hc

6 Brócoli rehogado con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)
693 Kcal 36,8g Prot 25,8g Lip 69,5g Hc

7 Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)
689 Kcal 35,4g Prot 21,5g Lip 82,6g Hc

1 Crema de calabacín
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
655 Kcal 19,8g Prot 33,6g Lip 69,4g Hc

2 Garbanzos guisados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 3, 1, 6, 10, 11)
800 Kcal 33,7g Prot 41,8g Lip 66,1g Hc

8 Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)
705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc

9 Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Yogur natural
Pan integral
(3, 4, 14, 7, 1, 6, 10, 11)
644 Kcal 28,3g Prot 25,3g Lip 66g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
693 Kcal 26,8g Prot 29,7g Lip 76,2g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)
801 Kcal 38,5g Prot 43,3g Lip 63,4g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
661 Kcal 29,6g Prot 18,8g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con pisto
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)
687 Kcal 37,5g Prot 27,4g Lip 71,9g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
671 Kcal 22,2g Prot 20,7g Lip 98,2g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)
762 Kcal 43g Prot 38,9g Lip 58,3g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
669 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 90,4g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
702 Kcal 27,8g Prot 24,1g Lip 93,3g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)
616 Kcal 33,6g Prot 18,1g Lip 68,1g Hc

26 Espaguetis carbonara (bacon)
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
796 Kcal 34,8g Prot 20,5g Lip 113,5g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
664 Kcal 38,6g Prot 25,6g Lip 61,7g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
695 Kcal 22,4g Prot 28,4g Lip 83,8g Hc

30 Arroz con salsa de tomate
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan integral
(1, 4, 12, 7, 6, 10, 11)
816 Kcal 24,7g Prot 36,3g Lip 93,2g Hc



T: TRAZAS
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. N°2816) / 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 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4
COMIDA						
			Crema de calabacín 150 Kcal 3.3g Prot 5.4g Lip 20.7g Hc	Garbanzos guisados 456 Kcal 20.6g Prot 16.4g Lip 50.2g Hc	Arroz a banda 392 Kcal 17.5g Prot 6.7g Lip 71.0g Hc	Espaguetis a la marinera 400 Kcal 21.0g Prot 7.1g Lip 61.9g Hc
			Hamburguesa mixta a la plancha 227 Kcal 12.6g Prot 17.6g Lip 5.4g Hc	Tortilla española 481 Kcal 19.9g Prot 31.4g Lip 31.0g Hc	Ternera asada en su jugo 227 Kcal 31.1g Prot 8.8g Lip 3.5g Hc	Pollo al curry 328 Kcal 31.0g Prot 20.5g Lip 4.5g Hc
			Patatas fritas 150 Kcal 1.6g Prot 10.1g Lip 14.0g Hc	Ensalada de lechuga y zanahoria 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g Hc 14	Ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y queso 82 Kcal 2.0g Prot 7.1g Lip 1.6g Hc	Zanahoria vichy 84 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 5.0g Hc
			Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc	Tarrina de helado 850 Kcal 120.0g Prot 30.0g Lip 120.0g Hc	Flan de vainilla 106 Kcal 2.7g Prot 1.8g Lip 19.7g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
			Ensalada César 191 Kcal 11.0g Prot 37.5g Lip 11.6g Hc	Cuscús de verduras 345 Kcal 11.4g Prot 5.9g Lip 58.6g Hc	Sopa de estrellas 247 Kcal 15.2g Prot 13.0g Lip 15.3g Hc	Crema de calabacín 150 Kcal 3.3g Prot 5.4g Lip 20.7g Hc
			Pizza de jamón y queso 883 Kcal 36.3g Prot 39.0g Lip 96.6g Hc	Ragut de pavo en salsa 280 Kcal 29.0g Prot 17.7g Lip 2.7g Hc	Boquerones a la andaluza 372 Kcal 21.0g Prot 23.0g Lip 21.2g Hc	Huevos rellenos 336 Kcal 19.3g Prot 27.2g Lip 3.3g Hc
			Ensalada de lechuga y tomate 62 Kcal 1.1g Prot 5.4g Lip 1.6g Hc (14)	Guisantes salteados 80 Kcal 2.7g Prot 5.5g Lip 3.4g Hc	Patatas chips 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 77 Kcal 1.1g Prot 7.2g Lip 1.9g Hc
90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc	104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc		Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

LUNES5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
COMIDA						
Patatas estofadas con verduras (pimiento y zanahoria) 218 Kcal 4.5g Prot 5.4g Lip 37.9g Hc 14	Brócoli rehogado con zanahoria 96 Kcal 3.6g Prot 5.5g Lip 4.8g Hc	Sopa de cocido 207 Kcal 9.7g Prot 10.6g Lip 17.9g Hc 1	Paella valenciana 425 Kcal 18.3g Prot 6.7g Lip 69.8g Hc	Ensalada completa con huevo y atún 101 Kcal 4.7g Prot 6.7g Lip 2.9g Hc 3,4,14	Espaguetis boloñesa 462 Kcal 20.3g Prot 12.0g Lip 65.8g Hc 1,7,14	Fabada asturiana 458 Kcal 28.0g Prot 19.8g Lip 47.4g Hc 6,7,14
Merluza en salsa menier 258 Kcal 26.0g Prot 14.3g Lip 5.9g Hc 1,4,6	Contramuslo de pollo empanado casero 228 Kcal 21.9g Prot 12.0g Lip 6.3g Hc 1,3	Cocido completo 533 Kcal 34.5g Prot 29.4g Lip 29.7g Hc 7,14	Tortilla francesa 191 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc 3	Lentejas hortelana 325 Kcal 19.6g Prot 6.8g Lip 37.7g Hc	Ragut de pavo en salsa 280 Kcal 29.0g Prot 17.7g Lip 2.7g Hc	Bacalao al pil-pil 211 Kcal 31.3g Prot 6.7g Lip 4.8g Hc 1,4
Ensalada de lechuga y zanahoria 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g Hc 14	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 54 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc 14	Repollo, patata y zanahoria 25 Kcal 1.0g Prot 0.2g Lip 4.4g Hc 14	Ensalada de lechuga y maíz 76 Kcal 1.0g Prot 5.9g Lip 1.1g Hc 14	Arroz integral 126 Kcal 1.8g Prot 5.6g Lip 15.7g Hc	Asadillo de pimientos 71 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.6g Hc 14	Verduras a la plancha 53 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc
Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc 7	Natillas de vainilla 133 Kcal 4.2g Prot 3.5g Lip 21.4g Hc 7	Tarta de queso 190 Kcal 2.7g Prot 6.5g Lip 19.1g Hc 1,3,7
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Macarrones al ajillo 335 Kcal 11.2g Prot 5.4g Lip 61.6g Hc (1)	Crema de champiñón 160 Kcal 4.3g Prot 5.7g Lip 20.4g Hc 663 Kcal 32.2g Prot 23.8g Lip 75.1g Hc	Ensalada campera 254 Kcal 7.9g Prot 8.9g Lip 33.7g Hc (3,4,14)	Judías verdes a la casera 133 Kcal 5.1g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc	Sopa castellana con huevo 251 Kcal 13.8g Prot 14.9g Lip 15.8g Hc (1,3,7,14)	Crema de puerros 156 Kcal 3.3g Prot 5.3g Lip 23.6g Hc (14)	Ensalada alemana 405 Kcal 4.9g Prot 27.1g Lip 33.7g Hc (3,6,10,14)
Cinta de lomo fresca a la plancha 272 Kcal 27.0g Prot 18.4g Lip 0.0g Hc	Revuelto de jamón york 147 Kcal 9.9g Prot 11.0g Lip 2.3g Hc (3,6)	Nuggets de pollo 369 Kcal 19.5g Prot 22.0g Lip 24.0g Hc (1,6)	Hamburguesa mixta completa 276 Kcal 15.6g Prot 19.4g Lip 10.1g Hc (1,6,7,11,14)	Filete de limanda empanado 245 Kcal 12.6g Prot 11.1g Lip 23.0g Hc (1,4)	Huevos gratinados con bechamel y queso 251 Kcal 19.1g Prot 19.2g Lip 5.1g Hc (1,3,6,7)	Flamenquines de jamón y queso caseros 268 Kcal 19.2g Prot 16.4g Lip 11.2g Hc (1,3,6,7)
Ensalada de lechuga y maíz 76 Kcal 1.0g Prot 5.9g Lip 1.1g Hc (14)	Patatas ali-oli 202 Kcal 2.5g Prot 13.1g Lip 17.6g Hc (3,6)	Ensalada de tomate 59 Kcal 0.5g Prot 5.1g Lip 2.1g Hc (14)	Nachos 144 Kcal 1.9g Prot 6.0g Lip 20.1g Hc	Champiñón salteado 80 Kcal 3.1g Prot 5.8g Lip 0.9g Hc	Ensalada de lechuga 64 Kcal 1.3g Prot 5.6g Lip 1.3g Hc (14)	Ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y queso 82 Kcal 2.0g Prot 7.1g Lip 1.6g Hc (7,14)
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc	Yogur sabor 181 Kcal 5.3g Prot 0.8g Lip 38.5g Hc 181 Kcal 5.3g Prot 0.8g Lip 38.5g Hc	Yogur natural 181 Kcal 5.3g Prot 0.8g Lip 38.5g Hc	Yogur sabor 181 Kcal 5.3g Prot 0.8g Lip 38.5g Hc	Fruta de temporada 181 Kcal 5.3g Prot 0.8g Lip 38.5g Hc	Fruta de temporada 181 Kcal 5.3g Prot 0.8g Lip 38.5g Hc	Fruta de temporada 181 Kcal 5.3g Prot 0.8g Lip 38.5g Hc



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

Pan 1,3,7,6,11,8,5

Pan 1,3,7,6,11,8,5

Pan 1,3,7,6,11,8,5

Pan 1,3,7,6,11,8,5

Pan 1,3,7,6,11,8,5

Pan 1,3,7,6,11,8,5

Pan 1,3,7,6,11,8,5



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
COMIDA						
Arroz negro 403 Kcal 15.1g Prot 5.8g Lip 70.9g Hc 12	Crema de calabaza 150 Kcal 3.3g Prot 5.3g Lip 20.9g Hc	Lentejas guisadas 377 Kcal 22.5g Prot 10.3g Lip 40.3g Hc 1,7,14	Arroz con tomate 385 Kcal 6.3g Prot 7.8g Lip 70.5g Hc	Macarrones con pisto 263 Kcal 9.9g Prot 7.5g Lip 41.4g Hc 1	Ensalada tropical con salsa rosa 213 Kcal 2.7g Prot 17.3g Lip 11.2g Hc 2,3,4,6	Arroz a la zamorana 522 Kcal 18.5g Prot 17.5g Lip 70.4g Hc 7,14
Redondo de ternera asada 262 Kcal 33.6g Prot 7.2g Lip 11.2g Hc 1,14	Albóndigas mixta en salsas 336 Kcal 22.1g Prot 19.3g Lip 17.3g Hc 1,6,14	Huevos fritos 257 Kcal 15.2g Prot 21.6g Lip 0.8g Hc 3	Filete de pollo al chilindrón 214 Kcal 35.5g Prot 6.0g Lip 3.5g Hc 14	Salmón al eneldo 263 Kcal 30.2g Prot 14.6g Lip 1.1g Hc 1,4	Estofado de cerdo en salsa de tomate 322 Kcal 35.0g Prot 16.7g Lip 7.9g Hc	Jamoncitos de pollo tandoori 281 Kcal 49.4g Prot 8.8g Lip 1.9g Hc
Puré de patatas 127 Kcal 3.0g Prot 6.3g Lip 14.1g Hc 6,7,14	Arroz integral 126 Kcal 1.8g Prot 5.6g Lip 15.7g Hc	Pisto manchego 88 Kcal 0.9g Prot 6.5g Lip 5.9g Hc	Ensalada de lechuga y maíz 76 Kcal 1.0g Prot 5.9g Lip 1.1g Hc 14	Ensalada de lechuga y zanahoria 69 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 2.3g Hc 14	Zanahoria baby 64 Kcal 0.3g Prot 5.0g Lip 3.9g Hc	Pimientos fritos 103 Kcal 0.6g Prot 10.1g Lip 3.3g Hc
Tarta de chocolate 9 Kcal 0.1g Prot 0.6g Lip 0.8g Hc 1,3,6,7	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc 7	Cuajada 960 Kcal 136.0g Prot 40.0g Lip 14.0g Hc	Mousse de chocolate 66 Kcal 2.4g Prot 3.0g Lip 6.6g Hc 7
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Coditos a la napolitana 413 Kcal 15.5g Prot 10.2g Lip 63.1g Hc (1,7)	Ensaladilla rusa 451 Kcal 8.9g Prot 29.5g Lip 35.6g Hc (3,4,6)	Tabulé de verduras 345 Kcal 11.4g Prot 5.9g Lip 58.6g Hc (1)	Patatas con bechamel 441 Kcal 13.4g Prot 20.4g Lip 49.4g Hc (1,7)	Sopa de estrellas 247 Kcal 15.2g Prot 13.0g Lip 15.3g Hc (1)	Crema de verduras 160 Kcal 3.4g Prot 5.3g Lip 21.8g Hc	Guisantes a la casera 280 Kcal 15.4g Prot 7.7g Lip 29.0g Hc (1)
Fajitas caseras de pollo y verduras 409 Kcal 41.6g Prot 10.7g Lip 34.6g Hc (1,7)	Merluza en salsa marinera 174 Kcal 28.8g Prot 5.7g Lip 1.7g Hc (1,4)	Pincho moruno 435 Kcal 24.9g Prot 37.5g Lip 0.0g Hc (7)	Hojalbre de jamón y queso 688 Kcal 19.3g Prot 11.2g Lip 3.3g Hc (1,3,6,7)	Huevos a la riojana 340 Kcal 25.5g Prot 21.9g Lip 9.6g Hc (3,6,7)	Filete de bacalao empanado 252 Kcal 9.6g Prot 18.0g Lip 12.8g Hc (1,4)	Empanada casera de atún 656 Kcal 11.0g Prot 15.8g Lip 7.6g Hc (1,3,4)
Ensalada de lechuga, tomate y queso 74 Kcal 2.8g Prot 5.9g Lip 1.6g Hc (7,14)	Berenjenas a la romana 128 Kcal 1.6g Prot 10.6g Lip 6.6g Hc (1,3)	Patatas chips 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	Tomate aliñado 62 Kcal 0.7g Prot 5.1g Lip 2.8g Hc	Champiñón salteado 80 Kcal 3.1g Prot 5.8g Lip 0.9g Hc	Nachos 144 Kcal 1.9g Prot 6.0g Lip 20.1g Hc	Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas 80 Kcal 2.1g Prot 7.1g Lip 1.7g Hc (7,14)
Yogur natural 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Yogur natural 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada	Fruta de temporada



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.



LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
COMIDA						
Patatas estofadas con verduras (pimiento y zanahoria) 218 Kcal 4.5g Prot 5.4g Lip 37.9g Hc 14	Crema de coliflor con queso 156 Kcal 5.0g Prot 6.9g Lip 17.8g Hc 7	Alubias blancas hortelana 305 Kcal 17.6g Prot 3.6g Lip 54.0g Hc 1,14	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) 271 Kcal 4.7g Prot 5.5g Lip 49.4g Hc	Sopa de cocido con fideos integrales ECO 147 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 14.0g Hc 1	Fideuá de verduras 351 Kcal 10.8g Prot 6.9g Lip 59.7g Hc 1	Alubias blancas con almejas 411 Kcal 34.3g Prot 7.6g Lip 75.7g Hc 1,12,14
Cinta de lomo adobada a la plancha 196 Kcal 17.9g Prot 11.6g Lip 5.3g Hc	Pollo asado en su jugo 437 Kcal 68.4g Prot 16.9g Lip 1.0g Hc 14	Huevos revueltos con pavo 146 Kcal 9.5g Prot 11.0g Lip 2.3g Hc 3	Abadejo a la andaluza 204 Kcal 19.4g Prot 11.0g Lip 8.2g Hc 1,4	Puchero de garbanzos, verduras y pollo 269 Kcal 18.0g Prot 6.5g Lip 30.1g Hc 14	Filetes rusos de ternera encebollados 273 Kcal 27.1g Prot 15.2g Lip 6.0g Hc 1,3,14	Merluza a la romana 309 Kcal 29.3g Prot 14.7g Lip 14.4g Hc 1,3,4
Ensalada de lechuga y pepino 55 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.7g Hc 14	Patatas dado 150 Kcal 1.6g Prot 10.1g Lip 14.0g Hc 14	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 54 Kcal 0.6g Prot 5.2g Lip 0.9g Hc 14	Ensalada de lechuga y aceitunas 69 Kcal 0.6g Prot 7.0g Lip 1.1g Hc 14	Zanahoria cocida 31 Kcal 0.7g Prot 0.2g Lip 3.9g Hc	Berenjenas a la romana 128 Kcal 1.6g Prot 10.6g Lip 6.6g Hc 1,3	Ensalada mixta de atún y huevo 73 Kcal 2.8g Prot 6.0g Lip 1.6g Hc 3,4,14
Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Yogur sabor 102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc 7	Fruta de temporada 104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	Flan de huevo casero 192 Kcal 6.4g Prot 5.8g Lip 28.8g Hc 3,7	Tarta de chocolate 9 Kcal 0.1g Prot 0.6g Lip 0.8g Hc 1,3,6,7
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
Macarrones con tomate y atún 296 Kcal 10.0g Prot 8.8g Lip 44.5g Hc (1,4)	Sopa de picadillo con huevo 190 Kcal 14.7g Prot 8.0g Lip 14.8g Hc (1,3)	Ensalada alemana 405 Kcal 4.9g Prot 27.1g Lip 33.7g Hc (3,6,10,14)	Ensalada tropical con salsa rosa 213 Kcal 2.7g Prot 17.3g Lip 11.2g Hc (2,3,4,6)	Crema de puerros 156 Kcal 3.3g Prot 5.3g Lip 23.6g Hc (14)	Crema de zanahoria 164 Kcal 3.1g Prot 5.3g Lip 23.2g Hc	Sopa de ave con fideos 198 Kcal 10.4g Prot 9.7g Lip 15.2g Hc (1)
Tortilla de queso 286 Kcal 21.8g Prot 21.0g Lip 2.6g Hc (3,7)	Bacalao al perejil 159 Kcal 30.7g Prot 3.0g Lip 0.5g Hc (4)	Fajitas caseras de pollo y verduras 409 Kcal 41.6g Prot 10.7g Lip 34.6g Hc (1,7)	Pizza de jamón y queso 883 Kcal 36.3g Prot 39.0g Lip 96.6g Hc (1,7)	Tortilla de patata 239 Kcal 9.9g Prot 15.7g Lip 15.3g Hc (3,14)	Ragout de pollo 227 Kcal 29.9g Prot 10.3g Lip 2.7g Hc	Croquetas de jamón 400 Kcal 7.6g Prot 25.1g Lip 33.6g Hc (1,3,6,7)
Jardinera de verduras 71 Kcal 1.2g Prot 5.4g Lip 1.9g Hc	Arroz pilaf 140 Kcal 2.0g Prot 5.2g Lip 21.0g Hc	Salteado mixto de verduras 78 Kcal 1.5g Prot 5.4g Lip 2.7g Hc	Patatas chips 161 Kcal 2.0g Prot 10.5g Lip 14.9g Hc	Pimiento verde asado 58 Kcal 0.6g Prot 5.1g Lip 3.3g Hc	Patatas fritas 150 Kcal 1.6g Prot 10.1g Lip 14.0g Hc (14)	Sanfaina 64 Kcal 1.4g Prot 4.4g Lip 4.7g Hc
Yogur sabor	Yogur natural	Yogur sabor	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

(7)	(7)	102 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.5g Hc (7)	104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7)	104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc	104 Kcal 0.9g Prot 0.2g Lip 24.7g Hc
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.





ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. M. L (Dietista-Nutricionista T.S Nº2816 / H. C (Dietista/Nutricionista).Col:CYL00366.



Hc (7)	(7)	(7)	(7)		(7)	
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						
Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
		1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	13 14		
		GLUTEN CEREALOS HEVOS PESCADO CACAHUTES SOJA LÁCTEOS FRUTOS SECOS ANJO MOSTAZA SESAMO MOLUSCOS ALTRAMUCES SUIZOS				

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.

Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5	Pan 1,3,7,6,11,8,5



Menú elaborado por el Dpto. de **Nutrición y Dietética de Algadi**, formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. Según el Reglamento **1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
694 Kcal 19,7g Prot 17,4g Lip 101,8g Hc

6 Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7 *Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
632 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 92,4g Hc

8 Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
659 Kcal 17,8g Prot 33,2g Lip 69,8g Hc

2 Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
680 Kcal 22,2g Prot 26,5g Lip 80g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
663 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 77,6g Hc

14 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
645 Kcal 32,3g Prot 34,5g Lip 50,1g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con pisto
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
752 Kcal 22,7g Prot 23,4g Lip 73,8g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
754 Kcal 20,7g Prot 30,5g Lip 88,5g Hc

20 Crema de coliflor
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
750 Kcal 38,2g Prot 36,4g Lip 63,3g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
654 Kcal 23,2g Prot 22,3g Lip 86,3g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
709 Kcal 24,8g Prot 23,7g Lip 93,8g Hc

23 *Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
654 Kcal 29,1g Prot 10,4g Lip 93,9g Hc

26 *Espaguetis al ajillo
*Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)
605 Kcal 21,4g Prot 9,5g Lip 103,1g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30 Arroz con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)
719 Kcal 22,7g Prot 24,1g Lip 97,1g Hc



T: TRAZAS
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. N°2816) / H.C. Col (CYLU00366) / 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

5

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)
734 Kcal 22,2g Prot 17,7g Lip 108,8g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)
751 Kcal 33,6g Prot 21,1g Lip 94,7g Hc

8

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)
708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9

Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 7)
656 Kcal 25,5g Prot 24,5g Lip 71,2g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
705 Kcal 24g Prot 28,9g Lip 81,4g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
739 Kcal 36,6g Prot 43,1g Lip 50,2g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

Macarrones con pisto
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)
699 Kcal 34,7g Prot 26,5g Lip 77,1g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 15,7g Prot 19,6g Lip 91,6g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
654 Kcal 23,2g Prot 22,3g Lip 86,3g Hc

22

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
705 Kcal 25,7g Prot 23,7g Lip 93,4g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
628 Kcal 30,8g Prot 17,2g Lip 73,3g Hc

26

Espaguetis al ajillo
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
737 Kcal 29,4g Prot 15,4g Lip 113g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30

Arroz con salsa de tomate
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 4, 12, 7)
742 Kcal 21,4g Prot 35,4g Lip 80,8g Hc



T: TRAZAS
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. N.º2816) / 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		
						1	Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	2	Arroz con zanahoria y calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan sin alérgenos (3, 14, 7)	
							658 Kcal 17,7g Prot 33,2g Lip 69,4g Hc		658 Kcal 20,1g Prot 31g Lip 72,3g Hc	
5	Patatas estofadas con verduras *Merluza al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4)	6	Brócoli rehogado con zanahoria *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	7	*Sopa de ave Pollo cocido Repollo rehogado Fruta de temporada Pan sin alérgenos	8	Paella Valenciana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 3)	9	Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Arroz integral Yogur natural Pan sin alérgenos (3, 4, 14, 7)	
	692 Kcal 19,6g Prot 17,5g Lip 101,6g Hc		681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc		624 Kcal 36,3g Prot 18,3g Lip 67,5g Hc		708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc		656 Kcal 27,8g Prot 38,3g Lip 43,6g Hc	
12	FESTIVO NACIONAL		13	Crema de calabaza *Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	14	Patatas estofadas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	15	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	16	Macarrones con pisto *Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos (4, 14, 7)
			663 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 77,6g Hc		696 Kcal 22,2g Prot 33,7g Lip 75,1g Hc		664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc		779 Kcal 25,8g Prot 25,6g Lip 72,7g Hc	
19	Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	20	Crema de coliflor con queso Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta de temporada Pan sin alérgenos (7, 14)	21	*Macarrones con tomate Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14)	22	Arroz con verduras *Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14)	23	*Sopa de ave con fideos Pollo cocido Zanahoria cocida Yogur natural Pan sin alérgenos (7)	
	754 Kcal 20,7g Prot 30,5g Lip 88,5g Hc		774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g Hc		694 Kcal 13,3g Prot 23,4g Lip 76,8g Hc		682 Kcal 24,7g Prot 20,7g Lip 93,8g Hc		682 Kcal 40,5g Prot 17,5g Lip 72,9g Hc	
26	*Espaguetis al ajillo Boloñesa de ternera con verduras Puré de patata Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	27	Arroz integral con salsa de tomate Estofado de cerdo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	28	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) *Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14)	29	*Sopa de verdura Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3)	30	Arroz con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Calabacín salteado Yogur natural Pan sin alérgenos (4, 7)	
	782 Kcal 25,5g Prot 24,2g Lip 121,7g Hc		725 Kcal 29,1g Prot 26,2g Lip 83,1g Hc		677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc		686 Kcal 12,2g Prot 21,8g Lip 100g Hc		736 Kcal 27,1g Prot 28,4g Lip 86,8g Hc	



A: ALÉRGICOS
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. N.º2816) / H.C. Col (CYLU00366) / 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

5

Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)
694 Kcal 19,7g Prot 17,4g Lip 101,8g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
703 Kcal 31,4g Prot 17,6g Lip 92,7g Hc

8

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)
708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

9

Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 7)
656 Kcal 25,5g Prot 24,5g Lip 71,2g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
663 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 77,6g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
739 Kcal 36,6g Prot 43,1g Lip 50,2g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

Macarrones con pisto
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(4, 14, 7)
779 Kcal 25,8g Prot 25,6g Lip 72,7g Hc

19

Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 15,7g Prot 19,6g Lip 91,6g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
654 Kcal 23,2g Prot 22,3g Lip 86,3g Hc

22

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
*Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)
709 Kcal 24,8g Prot 23,7g Lip 93,8g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
613 Kcal 33,2g Prot 14,7g Lip 71,5g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
725 Kcal 26g Prot 11,7g Lip 122,1g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

29

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30

Arroz con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 7)
736 Kcal 27,1g Prot 28,4g Lip 86,8g Hc



T: TRAZAS
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. N°2816) / H.C. Col (CYLU00366) / 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

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)
734 Kcal 22,2g Prot 17,7g Lip 108,8g Hc

6 Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7 *Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
632 Kcal 27,6g Prot 11,6g Lip 92,4g Hc

8 Paella Valenciana
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1)
665 Kcal 31,8g Prot 18g Lip 85,1g Hc

9 Ensalada completa con pavo, aceitunas y zanahoria
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Arroz integral
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)
669 Kcal 25,6g Prot 24,9g Lip 73g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
705 Kcal 24g Prot 28,9g Lip 81,4g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
661 Kcal 40g Prot 31,5g Lip 52,4g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chiliadrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con pisto
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)
792 Kcal 27,9g Prot 26,2g Lip 72,6g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 15,7g Prot 19,6g Lip 91,6g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
643 Kcal 28,5g Prot 18,4g Lip 86,1g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
705 Kcal 25,7g Prot 23,7g Lip 93,4g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
628 Kcal 30,8g Prot 17,2g Lip 73,3g Hc

26 *Espaguetis al ajillo
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 7, 14)
725 Kcal 26g Prot 11,7g Lip 122,1g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
622 Kcal 27,6g Prot 21,1g Lip 70,5g Hc

30 Arroz con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 7)
736 Kcal 27,1g Prot 28,4g Lip 86,8g Hc



T: TRAZAS
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. N.º 2816) / H.C. Col (CYLU00366) / 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/Quendo, 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		
						1	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan (14, 1) 657 Kcal 19,9g Prot 33,6g Lip 69,7g Hc	2	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 677 Kcal 24,3g Prot 26,9g Lip 80g Hc	
5	Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento) Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1, 4) 698 Kcal 28,4g Prot 18,9g Lip 103,2g Hc	6	Brócoli rehogado con zanahoria *Contramuslo de pollo empanado casero Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 1) 704 Kcal 32,2g Prot 23,2g Lip 86g Hc	7	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo rehogado Fruta de temporada Pan (1, 14) 618 Kcal 31,6g Prot 15,5g Lip 82,3g Hc	8	Paella Valenciana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (2, 4, 12, 14, 3, 1) 705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc	9	Ensalada completa: huevo, atún, tomate y aceitunas Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Arroz integral Fruta de temporada Pan (3, 4, 14, 1) 636 Kcal 23,3g Prot 20,5g Lip 81,4g Hc	
12	FESTIVO NACIONAL		13	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (14, 1, 6) 702 Kcal 26,1g Prot 29,2g Lip 81,4g Hc	14	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Huevo frito Pisto manchego Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 707 Kcal 34,2g Prot 34,8g Lip 63,3g Hc	15	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al chilindrón (pimientos) Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 661 Kcal 29,6g Prot 18,8g Lip 89,3g Hc	16	Macarrones con pisto Salmón al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 669 Kcal 33,7g Prot 24,7g Lip 78,2g Hc
19	Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan (14, 1) 777 Kcal 27,3g Prot 31,6g Lip 95g Hc	20	Crema de coliflor Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta de temporada Pan (14, 1) 748 Kcal 40,3g Prot 36,8g Lip 63,3g Hc	21	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 669 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 90,4g Hc	22	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (1, 4, 14) 702 Kcal 27,8g Prot 24,1g Lip 93,3g Hc	23	Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan (1, 14) 608 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 83,6g Hc	
26	Espaguetis al ajillo *Pastel veggie (soja) con puré de patata Fruta de temporada Pan (1, 6, 14) 615 Kcal 26,9g Prot 13,5g Lip 94g Hc	27	Lentejas con arroz integral Estofado de cerdo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 1) 673 Kcal 37,9g Prot 25,1g Lip 66,9g Hc	28	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (14, 1) 690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc	29	Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14, 3, 1) 695 Kcal 22,4g Prot 28,4g Lip 83,8g Hc	30	Arroz con salsa de tomate *Merluza a la andaluza Calabacín salteado Fruta de temporada Pan (4, 1) 716 Kcal 24,8g Prot 24,5g Lip 97,1g Hc	



T: TRAZAS
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. N.º2816) / H.C. Col (CYLU00366) / 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

5

Patatas estofadas con verduras
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

732 Kcal 22,1g Prot 17,8g Lip 108,6g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7

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

668 Kcal 36,5g Prot 15,3g Lip 81,8g Hc

1

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

659 Kcal 17,8g Prot 33,2g Lip 69,8g Hc

2

Arroz con zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

744 Kcal 20,5g Prot 31g Lip 89,9g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

663 Kcal 18,4g Prot 28,7g Lip 77,6g Hc

14

Patatas estofadas con verduras
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

637 Kcal 21,9g Prot 33,7g Lip 62,9g Hc

15

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chiliadrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16

Macarrones con pisto
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14, 7)

792 Kcal 27,9g Prot 26,2g Lip 72,6g Hc

19

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

754 Kcal 20,7g Prot 30,5g Lip 88,5g Hc

20

Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)

774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g Hc

21

*Macarrones con tomate
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

694 Kcal 13,3g Prot 23,4g Lip 76,8g Hc

22

Arroz con verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

679 Kcal 25,6g Prot 20,8g Lip 93,3g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

682 Kcal 40,5g Prot 17,5g Lip 72,9g Hc

26

*Espaguetis al ajillo
Boloñesa de carne con verduras
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

628 Kcal 22,2g Prot 21g Lip 92,8g Hc

27

Arroz integral con salsa de tomate
Estofado de cerdo al chiliadrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

725 Kcal 29,1g Prot 26,2g Lip 83,1g Hc

28

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29

*Sopa de verdura
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

686 Kcal 12,2g Prot 21,8g Lip 100g Hc

30

Arroz con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(4, 7)

736 Kcal 27,1g Prot 28,4g Lip 86,8g Hc



T: TRAZAS
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. N°2816) / H.C. Col (CYLU0366) / 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

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
714 Kcal 14,2g Prot 21,2g Lip 102,8g Hc

6 Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7 Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)
751 Kcal 33,6g Prot 21,1g Lip 94,7g Hc

1 Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
659 Kcal 17,8g Prot 33,2g Lip 69,8g Hc

2 Garbanzos guisados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
726 Kcal 30,5g Prot 41g Lip 53,7g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)
705 Kcal 24g Prot 28,9g Lip 81,4g Hc

14 Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)
739 Kcal 36,6g Prot 43,1g Lip 50,2g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con pisto
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
622 Kcal 29,5g Prot 19,3g Lip 79,8g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
648 Kcal 15,7g Prot 19,6g Lip 91,6g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(7, 14)
774 Kcal 40,1g Prot 38g Lip 63,5g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
654 Kcal 23,2g Prot 22,3g Lip 86,3g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
652 Kcal 26,4g Prot 18,9g Lip 86,5g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 14, 7)
628 Kcal 30,8g Prot 17,2g Lip 73,3g Hc

26 Espaguetis al ajillo
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 7, 14)
737 Kcal 29,4g Prot 15,4g Lip 113g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30 Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)
681 Kcal 29g Prot 24,5g Lip 79,3g Hc



T: TRAZAS
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. N°2816) / H.C. Col (CYLU00366) / R.N (T.S) / R.A. Col (MAD016338)
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

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)
675 Kcal 21,9g Prot 17,7g Lip 96,6g Hc

6 Brócoli rehogado con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
681 Kcal 25,7g Prot 22,1g Lip 79,4g Hc

7 Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1)
744 Kcal 43,8g Prot 22,7g Lip 80,3g Hc

1 Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo casera a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
659 Kcal 23,4g Prot 26,2g Lip 76,5g Hc

2 Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
680 Kcal 22,2g Prot 26,5g Lip 80g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
603 Kcal 23,8g Prot 21,7g Lip 72,2g Hc

14 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
731 Kcal 32,7g Prot 34,6g Lip 67,7g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chiliadrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con pisto
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
672 Kcal 31,6g Prot 24,4g Lip 78,2g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
607 Kcal 20,1g Prot 30,4g Lip 58,1g Hc

20 Crema de coliflor
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
750 Kcal 38,2g Prot 36,4g Lip 63,3g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
654 Kcal 23,2g Prot 22,3g Lip 86,3g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)
705 Kcal 25,7g Prot 23,7g Lip 93,4g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)
611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26 Espaguetis al ajillo
*Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)
618 Kcal 24,8g Prot 13,1g Lip 94g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo al chilindrón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)
676 Kcal 35,8g Prot 24,7g Lip 66,9g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)
693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)
698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

30 Arroz con salsa de tomate
*Merluza a la andaluza
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)
719 Kcal 22,7g Prot 24,1g Lip 97,1g Hc



T: TRAZAS
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. N°2816) / H.C. Col (CYLU00366) / 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

5

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

697 Kcal 28,3g Prot 18,9g Lip 103g Hc

6

Brócoli rehogado con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)

690 Kcal 36,7g Prot 25,7g Lip 69g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

689 Kcal 35,4g Prot 21,5g Lip 82,6g Hc

8

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

674 Kcal 18,7g Prot 19,4g Lip 101,7g Hc

9

Ensalada completa: huevo, atún y
aceitunas
Lentejas estofadas
Arroz integral
Yogur natural
Pan
(3, 4, 14, 7, 1)

684 Kcal 29,2g Prot 22,1g Lip 83,9g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

651 Kcal 21,3g Prot 29,6g Lip 72,5g Hc

14

Lentejas estofadas
Huevo frito
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

649 Kcal 29g Prot 26,5g Lip 66,8g Hc

15

Arroz al horno con champiñón
*Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

642 Kcal 29,7g Prot 15,1g Lip 88,7g Hc

16

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

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

19

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

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

20

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

762 Kcal 43g Prot 38,9g Lip 58,3g Hc

21

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

656 Kcal 26,9g Prot 23g Lip 87,8g Hc

22

Arroz con verduras
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

676 Kcal 27,7g Prot 21,2g Lip 93,3g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y
pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)

684 Kcal 36,5g Prot 18,9g Lip 79,7g Hc

26

Espaguetis al ajillo con champiñones
Soja texturizada salteada
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

669 Kcal 34,7g Prot 9,8g Lip 108,8g Hc

27

Lentejas con arroz integral
Estofado de cerdo con verduras
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

630 Kcal 38,5g Prot 22,2g Lip 60,7g Hc

28

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

690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

29

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

657 Kcal 24g Prot 27g Lip 74,7g Hc

30

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y
guisantes)
Merluza a la romana casera
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan integral
(3, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

724 Kcal 32,6g Prot 29,8g Lip 77,2g Hc



T: TRAZAS
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. N°2816) / H.C. Col (CYLU00366) / 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

5 Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 4)
698 Kcal 28,4g Prot 18,9g Lip 103,2g Hc

6 Brócoli rehogado con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 3, 14, 6, 10, 11)
693 Kcal 36,8g Prot 25,8g Lip 69,5g Hc

7 Sopa de ave con fideos
Cocido (ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)
640 Kcal 29,8g Prot 15,4g Lip 93,4g Hc

8 Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
588 Kcal 25,9g Prot 25,4g Lip 64,8g Hc

9 Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural
Pan integral
(14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)
686 Kcal 29,3g Prot 31,7g Lip 64,6g Hc

12 **FESTIVO NACIONAL**

13 Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
591 Kcal 26,6g Prot 22,6g Lip 67,1g Hc

14 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Huevo frito
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
707 Kcal 34,2g Prot 34,8g Lip 63,3g Hc

15 Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chiliadrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
661 Kcal 29,6g Prot 18,8g Lip 89,3g Hc

16 Macarrones con pisto
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan integral
(1, 4, 14, 7, 6, 10, 11)
687 Kcal 37,5g Prot 27,4g Lip 71,9g Hc

19 Guiso de patatas con verduras
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)
667 Kcal 29,5g Prot 17,8g Lip 95,9g Hc

20 Crema de coliflor con queso
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)
762 Kcal 43g Prot 38,9g Lip 58,3g Hc

21 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Huevos revueltos con pavo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
669 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 90,4g Hc

22 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)
702 Kcal 27,8g Prot 24,1g Lip 93,3g Hc

23 Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 7, 6, 10, 11)
616 Kcal 33,6g Prot 18,1g Lip 68,1g Hc

26 Espaguetis con champiñón
Pastel veggie (soja) con puré de patata
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 14)
718 Kcal 32,7g Prot 13,1g Lip 112,4g Hc

27 Lentejas con arroz integral
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)
680 Kcal 28,8g Prot 30,2g Lip 64,8g Hc

28 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)
690 Kcal 56,4g Prot 28,8g Lip 58,3g Hc

29 Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)
695 Kcal 22,4g Prot 28,4g Lip 83,8g Hc

30 Arroz con salsa de tomate
Varitas de merluza
Calabacín salteado
Yogur natural
Pan integral
(1, 4, 12, 7, 6, 10, 11)
816 Kcal 24,7g Prot 36,3g Lip 93,2g 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. N°2816) / H.C. Col (CYLU00366) / 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.

