

Basal

Noviembre 2026

Lunes/Monday 	Martes/Tuesday 	Miércoles/Wednesday 	Jueves/Thursday 	Viernes/Friday 
2 Festivo	3 629 Kcal 21 Gr 22 Prot 89 HC 12,6 AGS Lentejas a la castellana con pimientos 1T Tortilla de patata con ensalada. 3 Fruta temporada Pan 1	4 635 Kcal 37 Gr 25 Prot 103 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Boquerones en tempura con lechuga 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta temporada Pan Integral 1	5 602 Kcal 36 Gr 16 Prot 54 HC 6,7 AGS Judías verdes salteadas. Hamburguesa mixta de ternera con patatas 1T-8-10T Fruta temporada Pan 1	6 692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
9 Festivo	10 642 Kcal 25 Gr 18 Prot 99 HC 1,2 AGS Macarrones integrales con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz 3 Fruta temporada Pan 1	11 632 Kcal 35 Gr 31 Prot 80 HC 1,8 AGS Judías blancas guisadas con verduras. Jamoncitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco Fruta temporada Pan Integral 1	12 640 Kcal 29 Gr 27 Prot 91 HC 0,2 AGS Paella de verduras. Abadejo al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	13 627 Kcal 35 Gr 23 Prot 70 HC 2,5 AGS Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T Albóndigas de soja c/jardinera 8 Yogur 2 Pan 1
16 697 Kcal 34 Gr 33 Prot 92 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz a la napolitana (tomate) Merluza al pesto con lechuga y maíz 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	17 684 Kcal 28 Gr 22 Prot 106 HC 0,7 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	18 651 Kcal 40 Gr 29 Prot 69 HC 5,7 AGS Guisantes salteados Caldereta de magro de cerdo con patatitas Fruta temporada Pan Integral 1	19 656 Kcal 25 Gr 39 Prot 139 HC 0,4 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo, verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T Salmón al horno c/ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	20 632 Kcal 23 Gr 24 Prot 76 HC 3,7 AGS Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T Tortilla española con rodaja de tomate 3 Yogur 2 Pan 1
23 680 Kcal 32 Gr 26 Prot 82 HC 1,0 AGS Arroz salteado con verduritas Merluza en salsa marinera con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	24 623 Kcal 20 Gr 21 Prot 86 HC 1,4 AGS Alubias blancas estof. con verduras. Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	25 699 Kcal 35 Gr 45 Prot 74 HC 1,6 AGS Puré de hortalizas. Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos Fruta temporada Pan Integral 1	26 629 Kcal 37 Gr 33 Prot 99 HC 0,1 AGS Macarrones integrales con tomate y orégano 1-3T-8T Abadejo en salsa de puerros con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	27 655 Kcal 34 Gr 21 Prot 57 HC 2,4 AGS Menestra de verduras rehogada. Hamburguesa de soja c/patatas 8T Yogur 2 Pan 1
30 622 Kcal 40 Gr 37 Prot 80 HC 1,0 AGS Lentejas estofadas con hortalizas. 1T Fil merluza con patatas encbolladas 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1				

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Caoahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Molaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 0-
 Proximidad  Integral  Ecológico *new* Producto nuevo **T** Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



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.

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.



Noviembre 2026

Lunes/Monday 	Martes/Tuesday 	Miércoles/Wednesday 	Jueves/Thursday 	Viernes/Friday 
2 Festivo	3 629 Kcal 21 Gr 22 Prot 89 HC 12,6 AGS Lentejas a la castellana con pimientos 1T Tortilla de patata con ensalada. 3 Fruta temporada Pan 1	4 635 Kcal 37 Gr 25 Prot 103 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Boquerones en tempura con lechuga 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta temporada Pan Integral 1	5 691 Kcal 35 Gr 31 Prot 53 HC 5,4 AGS Judías verdes salteadas. Hamburguesa de ternera y pollo c/patatas 1-8-12 Fruta temporada Pan 1	6 692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
9 Festivo	10 642 Kcal 25 Gr 18 Prot 99 HC 1,2 AGS Macarrones integrales con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de calabacín con lechuga y maíz 3 Fruta temporada Pan 1	11 632 Kcal 35 Gr 31 Prot 80 HC 1,8 AGS Judías blancas guisadas con verduras. Jamoncitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco Fruta temporada Pan Integral 1	12 640 Kcal 29 Gr 27 Prot 91 HC 0,2 AGS Paella de verduras. Abadejo al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	13 627 Kcal 35 Gr 23 Prot 70 HC 2,5 AGS Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T Albóndigas de soja c/jardinera 8 Yogur 2 Pan 1
16 697 Kcal 34 Gr 33 Prot 92 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz a la napolitana (tomate) Merluza al pesto con lechuga y maíz 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	17 684 Kcal 28 Gr 22 Prot 106 HC 0,7 AGS Sopa de fideos sin carne 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	18 634 Kcal 34 Gr 23 Prot 59 HC 2,9 AGS Guisantes salteados Tortilla francesa 3 Fruta temporada Pan Integral 1	19 656 Kcal 25 Gr 39 Prot 139 HC 0,4 AGS Fideuà campesina (pimiento rojo, verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T Salmón al horno c/ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	20 632 Kcal 23 Gr 24 Prot 76 HC 3,7 AGS Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T Tortilla española con rodaja de tomate 3 Yogur 2 Pan 1
23 680 Kcal 32 Gr 26 Prot 82 HC 1,0 AGS Arroz salteado con verduritas Merluza en salsa marinera con ensalada 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	24 623 Kcal 20 Gr 21 Prot 86 HC 1,4 AGS Alubias blancas estof. con verduras. Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	25 699 Kcal 35 Gr 45 Prot 74 HC 1,6 AGS Puré de hortalizas. Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos Fruta temporada Pan Integral 1	26 629 Kcal 37 Gr 33 Prot 99 HC 0,1 AGS Macarrones integrales con tomate y orégano 1-3T-8T Abadejo en salsa de puerros con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	27 655 Kcal 34 Gr 21 Prot 57 HC 2,4 AGS Menestra de verduras rehogada. Hamburguesa de soja c/patatas 8T Yogur 2 Pan 1
30 622 Kcal 40 Gr 37 Prot 80 HC 1,0 AGS Lentejas estofadas con hortalizas. 1T Fil merluza con patatas encebolladas 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1				

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



ALÉRGICOS (T-Traces): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Caoahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sécamo 13-Sulfites 14-Altramuzos 0-



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

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.

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.



Noviembre 2026

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday

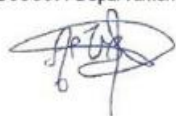


Viernes/Friday



2		3 629 Kcal 21 Gr 22 Prot 89 HC 12,6 AGS Lentejas a la castellana con pimientos 1T Tortilla de patata con ensalada 3 Fruta temporada Pan 1	4 635 Kcal 37 Gr 25 Prot 103 HC 0,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Boquerones en tempura con lechuga 1-2T-3-4-5T-6T-8T-11T Fruta temporada Pan Integral 1	5 602 Kcal 36 Gr 16 Prot 54 HC 6,7 AGS Judías verdes salteadas. Hamburguesa mixta de ternera con patatas 1T-8-10T Fruta temporada Pan 1	6 692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS T Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur 2 Pan 1
9	Festivo	10 642 Kcal 25 Gr 18 Prot 99 HC 1,2 AGS Macarrones integrales con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de calabacín c/lechuga y maiz Fruta temporada Pan 1	11 632 Kcal 35 Gr 31 Prot 80 HC 1,8 AGS Judías blancas guisadas con verduras. Jamoncitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco Fruta temporada Pan Integral 1	12 640 Kcal 29 Gr 27 Prot 91 HC 0,2 AGS Paella de verduras. Abadejo al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	13 627 Kcal 35 Gr 23 Prot 70 HC 2,5 AGS Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T Albóndigas de soja c/jardinera 8 Yogur 2 Pan 1
16 697 Kcal 34 Gr 33 Prot 92 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz a la napolitana (tomate) Merluza al pesto con lechuga y maiz 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1		17 684 Kcal 28 Gr 22 Prot 106 HC 0,7 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	18 651 Kcal 40 Gr 29 Prot 69 HC 5,7 AGS Guisantes salteados Caldereta de magro de cerdo con patatitas Fruta temporada Pan Integral 1	19 656 Kcal 25 Gr 39 Prot 139 HC 0,4 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo, verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T Salmón al horno c/ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	20 632 Kcal 23 Gr 24 Prot 76 HC 3,7 AGS Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T Tortilla española con rodaja de tomate 3 Yogur 2 Pan 1
23 680 Kcal 32 Gr 26 Prot 82 HC 1,0 AGS Arroz salteado con verduritas Merluza en salsa marinera c/ensalada. 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1		24 623 Kcal 20 Gr 21 Prot 86 HC 1,4 AGS Alubias blancas estof. con verduras. Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	25 699 Kcal 35 Gr 45 Prot 74 HC 1,6 AGS Puré de hortalizas. Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos Fruta temporada Pan Integral 1	26 629 Kcal 37 Gr 33 Prot 99 HC 0,1 AGS T Macarrones integrales con tomate y orégano 1-3T-8T Abadejo en salsa de puerros con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	27 655 Kcal 34 Gr 21 Prot 57 HC 2,4 AGS Menestra de verduras rehogada. T Hamburguesa de soja c/patatas 8T Yogur 2 Pan 1
30 622 Kcal 40 Gr 37 Prot 80 HC 1,0 AGS Lentejas estofadas con hortalizas. 1T Fil merluza con patatas encebolladas 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1					

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAB00337. Departamento de Nutrición



ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Casahuaste 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Molaza 12-Sécamo 13-Sulfites 14-Altramuzes 9-



Proximidad



Integral



Ecológico



new

Producto nuevo



T Temporada

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.

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.



Noviembre 2026

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3 640 Kcal 24 Gr 21 Prot 141 HC 12,3 AGS</p> <p>Verdura rehogada</p> <p>Tortilla de patata c/ensalada. 3</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>4 695 Kcal 28 Gr 25 Prot 86 HC 1,2 AGS</p> <p>Arroz con salsa de tomate.</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes 4-ST-6T</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>5 623 Kcal 31 Gr 14 Prot 49 HC 0,1 AGS</p> <p>Judías verdes salteadas.</p> <p>Hamburguesa casera de ternera con patatas</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>6 625 Kcal 32 Gr 27 Prot 98 HC 3,4 AGS</p> <p>T Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cocido de garbanzos, pollo y verdura</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan sin gluten</p>
<p>9</p> <p>Festivo</p>	<p>10 669 Kcal 24 Gr 12 Prot 87 HC 1,1 AGS</p> <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz. 3</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>11 692 Kcal 33 Gr 28 Prot 74 HC 1,8 AGS</p> <p>Judías blancas guisadas con verduras.</p> <p>Jamoncitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>12 613 Kcal 30 Gr 25 Prot 83 HC 0,2 AGS</p> <p>Paella de verduras.</p> <p>Abadejo al horno con ensalada 4</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>13 701 Kcal 36 Gr 21 Prot 62 HC 2,5 AGS</p> <p>Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T</p> <p>Albóndigas de soja c/jardinera 8</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan sin gluten</p>
<p>16 656 Kcal 32 Gr 29 Prot 87 HC 1,0 AGS</p> <p>Jornada Italiana</p> <p>Arroz a la napolitana (tomate)</p> <p>Merluza al pesto con lechuga y maíz 4-ST-6T</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>17 618 Kcal 29 Gr 23 Prot 110 HC 1,0 AGS</p> <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cocido de garbanzos, pollo y verdura</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>18 611 Kcal 38 Gr 25 Prot 63 HC 5,7 AGS</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Caldereta de magro de cerdo con patatitas</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>19 652 Kcal 25 Gr 30 Prot 99 HC 0,0 AGS</p> <p>Pasta sin gluten salteada con verduras</p> <p>Salmón al horno c/ensalada 4</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>20 646 Kcal 26 Gr 24 Prot 129 HC 3,4 AGS</p> <p>Verdura rehogada</p> <p>Tortilla española con rodaja de tomate 3</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan sin gluten</p>
<p>23 639 Kcal 30 Gr 22 Prot 76 HC 1,0 AGS</p> <p>Arroz salteado con verduritas</p> <p>Merluza en salsa marinera c/ensalada. 4-ST-6T</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>24 696 Kcal 22 Gr 19 Prot 78 HC 1,4 AGS</p> <p>Alubias blancas estof. con verduras.</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga. 3</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>25 659 Kcal 33 Gr 41 Prot 68 HC 1,6 AGS</p> <p>Puré de hortalizas.</p> <p>Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>26 691 Kcal 35 Gr 26 Prot 75 HC 0,1 AGS</p> <p>T Pasta sin gluten con tomate y orégano</p> <p>Abadejo en salsa de puerros con ensalada 4</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>27 629 Kcal 36 Gr 19 Prot 49 HC 2,4 AGS</p> <p>Menestra de verduras rehogada. T</p> <p>Hamburguesa de soja c/patatas 8T</p> <p>Yogur 2</p> <p>Pan sin gluten</p>
<p>30 618 Kcal 39 Gr 35 Prot 135 HC 1,0 AGS</p> <p>Verdura rehogada</p> <p>Fil merluza con patatas encebolladas 4-ST-6T</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan sin gluten</p>				

ALERGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Casahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes 0-



Proximidad



Integral



Ecológico

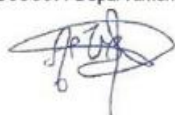


Producto nuevo



Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas
Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



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.

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.



Noviembre 2026

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2		3	633 Kcal 37 Gr 34 Prot 89 HC 5,8 AGS Lentejas a la castellana con pimientos 1T	4	636 Kcal 30 Gr 28 Prot 92 HC 1,2 AGS Arroz con salsa de tomate.	5	602 Kcal 36 Gr 16 Prot 54 HC 6,7 AGS Judías verdes salteadas.	6	652 Kcal 31 Gr 29 Prot 106 HC 3,4 AGS Sopa de fideos sin gluten
Festivo		Magro de cerdo en su jugo c/ensalada		Merluza en salsa verde con guisantes 4-5T-6T		Hamburguesa mixta de ternera con patatas 1T-8-10T		Cocido de garbanzos, pollo y verdura	
		Fruta temporada		Fruta temporada		Fruta temporada		Yogur 2	
		Pan 1		Pan Integral 1		Pan 1		Pan 1	
9		10	673 Kcal 31 Gr 19 Prot 88 HC 1,3 AGS Pasta sin gluten con tomate	11	632 Kcal 35 Gr 31 Prot 80 HC 1,8 AGS Judías blancas guisadas con verduras.	12	640 Kcal 29 Gr 27 Prot 91 HC 0,2 AGS Paella de verduras.	13	627 Kcal 35 Gr 23 Prot 70 HC 2,5 AGS Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T
Festivo		Lacón al horno con lechuga y maíz		Jamoncitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco		Abadejo al horno con ensalada 4		Albóndigas de soja c/jardinera 8	
		Fruta temporada		Fruta temporada		Fruta temporada		Yogur 2	
		Pan 1		Pan Integral 1		Pan 1		Pan 1	
16	697 Kcal 34 Gr 33 Prot 92 HC 1,0 AGS Jornada Italiana	17	644 Kcal 28 Gr 25 Prot 118 HC 1,0 AGS	18	651 Kcal 40 Gr 29 Prot 69 HC 5,7 AGS	19	678 Kcal 23 Gr 32 Prot 106 HC 0,0 AGS	20	615 Kcal 31 Gr 39 Prot 69 HC 3,4 AGS
Arroz a la napolitana (tomate)		Sopa de fideos sin gluten		Guisantes salteados		Pasta sin gluten salteada con verduras		Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T	
Merluza al pesto con lechuga y maíz 4-5T-6T		Cocido de garbanzos, pollo y verdura		Caldereta de magro de cerdo con patatitas		Salmón al horno c/ensalada 4		Pollo al horno con rodaja de tomate	
Fruta de temporada		Fruta temporada		Fruta temporada		Fruta temporada		Yogur 2	
Pan Integral 1		Pan 1		Pan Integral 1		Pan 1		Pan 1	
23	680 Kcal 32 Gr 26 Prot 82 HC 1,0 AGS	24	629 Kcal 38 Gr 31 Prot 87 HC 4,5 AGS	25	699 Kcal 35 Gr 45 Prot 74 HC 1,6 AGS	26	617 Kcal 33 Gr 28 Prot 83 HC 0,1 AGS	27	655 Kcal 34 Gr 21 Prot 57 HC 2,4 AGS
Arroz salteado con verduritas		Alubias blancas estof. con verduras.		Puré de hortalizas.		Pasta sin gluten con tomate y orégano		Menestra de verduras rehogada.	
Merluza en salsa marinera con ensalada. 4-5T-6T		Salchichas de pavo al horno con lechuga 8		Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos		Abadejo en salsa de puerros con ensalada 4		Hamburguesa de soja c/patatas 8T	
Fruta de temporada		Fruta temporada		Fruta temporada		Fruta temporada		Yogur 2	
Pan Integral 1		Pan 1		Pan Integral 1		Pan 1		Pan 1	
30	622 Kcal 40 Gr 37 Prot 80 HC 1,0 AGS								
Lentejas estofadas con hortalizas. 1T									
Fil merluza con patatas encebolladas 4-5T-6T									
Fruta de temporada									
Pan Integral 1									

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Caoahuate 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Modaza 12-Sécamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes 0-



Proximidad



Integral



Ecológico



new Producto nuevo



T Temporal

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.

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.



Noviembre 2026

Lunes/Monday 		Martes/Tuesday 		Miércoles/Wednesday 		Jueves/Thursday 		Viernes/Friday 	
2	Festivo	3 629 Kcal 21 Gr 22 Prot 89 HC 12,6 AGS Lentejas a la castellana con pimientos 1T Tortilla de patata c/ensalada. 3 Fruta temporada Pan 1	4 636 Kcal 30 Gr 28 Prot 92 HC 1,2 AGS Arroz con salsa de tomate. Merluza en salsa verde con guisantes 4-5T-6T Fruta temporada Pan Integral 1	5 602 Kcal 36 Gr 16 Prot 54 HC 6,7 AGS Judías verdes salteadas. Hamburguesa mixta de ternera con patatas 1T-8-10T Fruta temporada Pan 1	6 664 Kcal 32 Gr 28 Prot 85 HC 0,7 AGS T Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Yogur de soja 8-9 Pan 1				
9	Festivo	10 642 Kcal 25 Gr 18 Prot 99 HC 1,2 AGS Macarrones integrales con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz 3 Fruta temporada Pan 1	11 632 Kcal 35 Gr 31 Prot 80 HC 1,8 AGS Judías blancas guisadas con verduras. Jamoncitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco Fruta temporada Pan Integral 1	12 660 Kcal 29 Gr 27 Prot 91 HC 0,2 AGS Paella de verduras. Abadejo al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	13 700 Kcal 36 Gr 26 Prot 61 HC 0,1 AGS Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T Albóndigas de soja c/jardinera 8 Yogur de soja 8-9 Pan 1				
16 697 Kcal 34 Gr 33 Prot 92 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz a la napolitana (tomate) Merluza al pesto con lechuga y maíz 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	17 684 Kcal 28 Gr 22 Prot 106 HC 0,7 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	18 651 Kcal 40 Gr 29 Prot 69 HC 5,7 AGS Guisantes salteados Caldereta de magro de cerdo con patatitas Fruta temporada Pan Integral 1	19 656 Kcal 25 Gr 39 Prot 139 HC 0,4 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo, verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T Salmón al horno c/ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	20 605 Kcal 24 Gr 27 Prot 67 HC 1,3 AGS Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T Tortilla española con rodaja de tomate 3 Yogur de soja 8-9 Pan 1					
23 680 Kcal 32 Gr 26 Prot 82 HC 1,0 AGS Arroz salteado con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada. 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	24 623 Kcal 20 Gr 21 Prot 86 HC 1,4 AGS Alubias blancas estof. con verduras. Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	25 699 Kcal 35 Gr 45 Prot 74 HC 1,6 AGS Puré de hortalizas. Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos Fruta temporada Pan Integral 1	26 629 Kcal 37 Gr 33 Prot 99 HC 0,1 AGS T Macarrones integrales con tomate y orégano 1-3T-8T Abadejo en salsa de puerros con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	27 628 Kcal 35 Gr 24 Prot 48 HC 0,1 AGS Menestra de verduras rehogada. T Hamburguesa de soja c/patatas 8T Yogur de soja 8-9 Pan 1					
30 622 Kcal 40 Gr 37 Prot 80 HC 1,0 AGS Lentejas estofadas con hortalizas. 1T Fil merluza con patatas encebolladas 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1									

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Caoahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mozza 12-Sécamo 13-Sulfos 14-Altramucos 0-



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



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.

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.



Noviembre 2026

Lunes/Monday 	Martes/Tuesday 	Miércoles/Wednesday 	Jueves/Thursday 	Viernes/Friday 
2 Festivo	3 644 Kcal 22 Gr 15 Prot 103 HC 12,3 AGS Verdura rehogada sin legumbre Tortilla de patata c/ensalada. 3 Fruta temporada Pan 1	4 691 Kcal 29 Gr 23 Prot 88 HC 1,0 AGS Arroz con salsa de tomate. Merluza en salsa verde 4-5T-6T Fruta temporada Pan Integral 1	5 670 Kcal 30 Gr 20 Prot 79 HC 0,1 AGS Crema de verduras 10T Hamburguesa casera de ternera con patatas Fruta temporada Pan 1	6 624 Kcal 30 Gr 33 Prot 80 HC 3,5 AGS Sopa de fideos sin gluten Pollo al horno Yogur 2 Pan 1
9 Festivo	10 695 Kcal 22 Gr 14 Prot 94 HC 1,1 AGS Pasta sin gluten con tomate Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz 3 Fruta temporada Pan 1	11 652 Kcal 35 Gr 26 Prot 96 HC 1,5 AGS Verdura rehogada sin legumbre Jamoncitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco Fruta temporada Pan Integral 1	12 640 Kcal 29 Gr 27 Prot 91 HC 0,2 AGS Paella de verduras. Abadejo al horno con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	13 699 Kcal 32 Gr 29 Prot 68 HC 4,7 AGS Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T Lomo al horno con cachelos Yogur 2 Pan 1
16 667 Kcal 34 Gr 33 Prot 92 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz a la napolitana (tomate) Merluza al pesto con lechuga y maíz 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	17 616 Kcal 27 Gr 30 Prot 92 HC 1,1 AGS Sopa de fideos sin gluten Pollo al horno Fruta temporada Pan 1	18 685 Kcal 39 Gr 27 Prot 79 HC 3,6 AGS Crema de verduras 10T Caldereta de magro de cerdo con patatitas Fruta temporada Pan Integral 1	19 678 Kcal 23 Gr 32 Prot 106 HC 0,0 AGS Pasta sin gluten salteada con verduras Salmón al horno c/ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	20 649 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 3,4 AGS Verdura rehogada sin legumbre Tortilla española con rodaja de tomate 3 Yogur 2 Pan 1
23 680 Kcal 32 Gr 26 Prot 82 HC 1,0 AGS Arroz salteado con verduras Merluza en salsa marinera c/ensalada. 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1	24 643 Kcal 20 Gr 16 Prot 101 HC 1,1 AGS Verdura rehogada sin legumbre Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	25 699 Kcal 35 Gr 45 Prot 74 HC 1,6 AGS Puré de hortalizas. Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos Fruta temporada Pan Integral 1	26 617 Kcal 33 Gr 28 Prot 83 HC 0,1 AGS Pasta sin gluten con tomate y orégano Abadejo en salsa de puerros con ensalada 4 Fruta temporada Pan 1	27 672 Kcal 22 Gr 16 Prot 69 HC 3,5 AGS Crema de verduras 10T Tortilla española con rodaja de tomate 3 Yogur 2 Pan 1
30 636 Kcal 40 Gr 31 Prot 94 HC 1,0 AGS Verdura rehogada sin legumbre Fil merluza con patatas encebolladas 4-5T-6T Fruta de temporada Pan Integral 1				

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustráceos 6-Moluscos 7-Coriandria 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes 0-



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

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.

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.



Noviembre 2026

Lunes/Monday



Martes/Tuesday



Miércoles/Wednesday



Jueves/Thursday



Viernes/Friday



2		3	629 Kcal 21 Gr 22 Prot 89 HC 12,6 AGS Lentejas a la castellana con pimientos 1T	4	615 Kcal 31 Gr 27 Prot 90 HC 1,0 AGS Arroz con salsa de tomate.	5	602 Kcal 36 Gr 16 Prot 54 HC 6,7 AGS Judías verdes salteadas.	6	692 Kcal 31 Gr 25 Prot 94 HC 3,1 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura
Festivo		Tortilla de patata c/ensalada. 3		Pollo al horno con lechuga		Hamburguesa mixta de ternera con patatas 1T-8-10T		Yogur 2 Pan 1	
		Fruta temporada Pan 1		Fruta temporada Pan Integral 1		Fruta temporada Pan 1			
9		10	642 Kcal 25 Gr 18 Prot 99 HC 1,2 AGS Macarrones integrales con tomate 1-3T-8T-11T Tortilla de calabacín c/lechuga y maíz 3	11	632 Kcal 35 Gr 31 Prot 80 HC 1,8 AGS Judías blancas guisadas con verduras.	12	634 Kcal 38 Gr 23 Prot 101 HC 4,5 AGS Paella de verduras.	13	627 Kcal 35 Gr 23 Prot 70 HC 2,5 AGS Crema de zanahoria eco, patata y puerro 10T Albóndigas de soja c/jardinera 8
Festivo		Fruta temporada Pan 1		Jamonicitos de pollo en pepitoria c/tomate fresco Fruta temporada Pan Integral 1		Salchichas de pavo al horno con ensalada 8 Fruta temporada Pan 1		Yogur 2 Pan 1	
16	692 Kcal 28 Gr 22 Prot 91 HC 1,0 AGS Jornada Italiana Arroz a la napolitana (tomate) Filete de sajonia con zanahoria Fruta de temporada Pan Integral 1	17	684 Kcal 28 Gr 22 Prot 106 HC 0,7 AGS Sopa de cocido con fideos integral 1-3T-8T-10T-11T Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan 1	18	651 Kcal 40 Gr 29 Prot 69 HC 5,7 AGS Guisantes salteados Caldereta de magro de cerdo con patatitas Fruta temporada Pan Integral 1	19	657 Kcal 29 Gr 37 Prot 139 HC 1,3 AGS Fideuá campesina (pimiento rojo, verde y zanahoria). 1-3T-8T-11T Pollo al horno con ensalada Fruta temporada Pan 1	20	632 Kcal 23 Gr 24 Prot 76 HC 3,7 AGS Lentejas eco. estofadas c/verduras 1T Tortilla española con rodaja de tomate 3 Yogur 2 Pan 1
23	698 Kcal 32 Gr 24 Prot 83 HC 2,0 AGS Arroz salteado con verduritas Lomo al horno con ensalada Fruta de temporada Pan Integral 1	24	623 Kcal 20 Gr 21 Prot 86 HC 1,4 AGS Alubias blancas estof. con verduras. Tortilla de calabacín con lechuga. 3 Fruta temporada Pan 1	25	699 Kcal 35 Gr 45 Prot 74 HC 1,6 AGS Puré de hortalizas. Filete de pollo en salsa de ajillo con cachelos Fruta temporada Pan Integral 1	26	620 Kcal 46 Gr 28 Prot 109 HC 4,4 AGS Macarrones integrales con tomate y orégano 1-3T-8T Salchichas de pavo al horno con ensalada 8 Fruta temporada Pan 1	27	655 Kcal 34 Gr 21 Prot 57 HC 2,4 AGS Menestra de verduras rehogada. Hamburguesa de soja c/patatas 8T Yogur 2 Pan 1
30	663 Kcal 40 Gr 34 Prot 83 HC 6,0 AGS Lentejas estofadas con hortalizas. 1T Albóndigas mixtas de ternera c/patatas 8 Fruta de temporada Pan Integral 1								

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición



ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Caothuste 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Molaza 12-Sécamo 13-Sulfitos 14-Atramucos 0-



Proximidad



Integral



Ecológico



Producto nuevo



Temporada

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.

