algadi we care

COL. SAN AGUSTIN - MADRID

MENÚ HIPOCALÓRICO NOVIEMBRE 2026

CONTROL BOCADO SEGURO ALÉRGENOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **DÍA FESTIVO**	3 Crema de puerro Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 485 Kcal 18g Prot 22,3g Lip 53,5g Hc	4 Sopa de ave con fideos Cocido de garbanzos, verduras y pollo Repollo, patata y zanahoria Yogur natural Pan (1,14,7) 666 Kcal 36,8g Prot 21,2g Lip 73,9g Hc	5 Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta de temporada Pan (4,14,1) 614 Kcal 24,6g Prot 18,4g Lip 86,2g Hc	6 Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Huevo a la plancha Verduras variadas Fruta de temporada Pan integral (14,3,1,6,10,11) 602 Kcal 28g Prot 25,8g Lip 67g Hc
9 **DÍA FESTIVO**	10 Arroz a banda (calamar y merluza) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral (4,12,3,14,1,6,10,11) 673 Kcal 18,6g Prot 24,3g Lip 93,4g Hc	11 Crema de calabacín Albóndigas mixtas en salsa Jardinera de verduras Yogur natural Pan (14,1,6,7) 654 Kcal 29,8g Prot 33,4g Lip 55,6g Hc	12 Garbanzos con verduras *Filete de pollo en salsa Verduritas y patata Fruta de temporada Pan (14,1) 647 Kcal 35,9g Prot 17,5g Lip 78,1g Hc	13 Espirales integrales con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta de temporada Pan integral (1,4,7,14,6,10,11) 654 Kcal 33,5g Prot 25,5g Lip 69,2g Hc
16 SEMANA AGUSTINIANA Crema de calabaza Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Yogur natural Pan (14,7,1) 680 Kcal 24,3g Prot 37,8g Lip 61,3g Hc	17 Sopa de fideos integrales ECO Puchero de garbanzos, verduras y pollo Zanahoria cocida Fruta de temporada Pan integral (1,14,6,10,11) 610 Kcal 31,5g Prot 13,6g Lip 81,6g Hc	18 Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (14,1) 625 Kcal 28,4g Prot 17,5g Lip 84,8g Hc	19 Espaguetis al ajillo *Merluza al limón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,4,14) 572 Kcal 25g Prot 18,7g Lip 74,5g Hc	20 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con atún Fruta de temporada Pan integral (14,3,4,1,6,10,11) 643 Kcal 27,8g Prot 24,5g Lip 73,8g Hc
23 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria) Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas asadas al horno Fruta de temporada Pan (14,1) 632 Kcal 23,3g Prot 30,8g Lip 64,8g Hc	24 Macarrones integrales al ajillo Limanda al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral (1,4,14,6,10,11) 585 Kcal 32,5g Prot 20,7g Lip 67,3g Hc	25 Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural Pan (14,3,7,1) 669 Kcal 28g Prot 28,5g Lip 66,8g Hc	26 Arroz napolitana Albóndigas en salsa de tomate (proteína vegetal) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (6,14,1) 696 Kcal 17,6g Prot 27,5g Lip 89,1g Hc	27 Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo asados Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan integral (14,1,6,10,11) 791 Kcal 65,4g Prot 28,5g Lip 62,6g Hc
30 Paella Valenciana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (2,4,12,14,1) 655 Kcal 24,9g Prot 22,8g Lip 87,3g Hc				

1 GLUTEN · 2 CRUSTÁCEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LÁCTEOS · 8 FRUTO SECOS · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 SÉSAMO · 12 MOLUSCO · 13 ALTRAMUCES · 14 SULFITOS

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente** .

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados., Dietistas y Nutricionistas: M.L Col:(T.S. Nº2816) / H.C Col: (CYL00366) / R.N (T.S) / R.A Col (MAD01638)

Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid