

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | |
|-------|---|--------|--|-----------|---|--------|--|---------|--|--|
| | | | | | | 1 | Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 2 | Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| | | | | | | | 559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc | | 422 Kcal 21,1g Prot 13,9g Lip 51,4g Hc | |
| 5 | Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 6 | | 7 | Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos | 8 | | 9 | Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| | 465 Kcal 40,8g Prot 7,9g Lip 55,3g Hc | | | | 677 Kcal 27,4g Prot 30,4g Lip 74g Hc | | | | 577 Kcal 20g Prot 6,4g Lip 109,6g Hc | |
| 12 | Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 13 | Crema de judías verdes Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 14 | Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 15 | Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos | 16 | Patatas estofadas Magro con tomate y verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| | 659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc | | 454 Kcal 24,3g Prot 16,1g Lip 52,8g Hc | | 587 Kcal 22,3g Prot 5,9g Lip 109g Hc | | 611 Kcal 53,8g Prot 11,3g Lip 79,1g Hc | | 518 Kcal 23,1g Prot 8,3g Lip 69,1g Hc | |
| 19 | Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 20 | Espirales con tomate Tilapia en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 21 | Sopa de cocido Filete de pollo con ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 22 | Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Gelatina de sabores Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar | 23 | Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| | 582 Kcal 53g Prot 7,9g Lip 76,7g Hc | | 655 Kcal 26,1g Prot 14,8g Lip 102,4g Hc | | 484 Kcal 21,7g Prot 6g Lip 83,3g Hc | | 856 Kcal 6,4g Prot 26,9g Lip 137,2g Hc | | 608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc | |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | |



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) 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. M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).

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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa



| LÁCTEO | CEREAL | FRUTA | OTROS |
|--|---|---|--|
| Leche Yogur Queso Cuajada Requesón | Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas | Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria | Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana) |

SUGERENCIAS DE CENA



| SI HAS COMIDO | | | | | | |
|---|--|--------------------|------------------|--------------------|-----------------|-------|
| Cereales (arroz/pasta) | Verduras | Carne | Pescado | Huevo | Fruta | Leche |
| PUEDES CENAR | | | | | | |
| Verduras cocinadas u hortalizas crudas | Cereales (arroz/pasta) o patatas | Pescado o huevo | Carne o huevo | Pescado o carne | Lácteo Fruta | Fruta |



Y de postre: fruta Comer fruta no solo nos aporta vitaminas, minerales y fibra sino que también nos hidrata. Por esta razón, la fruta es un aliado excelente en estas fechas en las que hay muchas tentaciones ya que nos ayuda a saciarnos antes

ALGADI LES DESEA
UNAS FELICES
NAVIDADES



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

Se siguen las recomendaciones de **FEEN, 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