



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 Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
							559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc		423 Kcal 14,7g Prot 11,7g Lip 65,2g Hc	
5	Sopa de ave Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6		7	Crema de zanahorias Filete de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8		9	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	402 Kcal 12,1g Prot 12,3g Lip 58,3g Hc				618 Kcal 40,2g Prot 19,3g Lip 70,9g 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 Filete de pavo 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 Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc		409 Kcal 20,3g Prot 11,7g Lip 53,9g Hc		587 Kcal 22,3g Prot 5,9g Lip 109g Hc		562 Kcal 50,6g Prot 9g Lip 76,1g Hc		487 Kcal 18,1g Prot 14,2g Lip 72,2g Hc	
19	Lentejas estofadas Tortilla francesa 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	Garbanzos con verduras Pollo en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	508 Kcal 24,1g Prot 12,3g Lip 77,4g Hc		655 Kcal 26,1g Prot 14,8g Lip 102,4g Hc		598 Kcal 34,6g Prot 16,2g Lip 76,1g Hc		834 Kcal 7g Prot 27g Lip 131,1g 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