

COL. SANTO DOMINGO-GRANADA												SIN PESCADO Y MARISCO DICIEMBRE 2025												
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
1	Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante) Salchichas de pavo al grill Pisto manchego Fruta de temporada Pan (3,6,1)	2	Patatas a la riojana Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6,7,14,1,10,11)	3	Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan (14,3,1)	4	Macarrones integrales con tomate Pollo salteado Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (1,14,7)	5	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca al horno Cuscús Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,1,6,10,11)															
	712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc		796 Kcal 33,9g Prot 26,7g Lip 102,2g Hc		603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc		625 Kcal 31,5g Prot 18,2g Lip 78g Hc		664 Kcal 23,6g Prot 34,2g Lip 63g Hc															
8		9	Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,1,6,7,10,11)	10	Puchero andaluz Ensalada completa con huevo Fruta de temporada Pan (14,3,1)	11	Arroz criollo (chorizo) Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan (6,7,3,14,1)	12	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) *Filete de pollo empanado casero Patatas panadera Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,1,6,10,11)															
	774 Kcal 26,5g Prot 25,2g Lip 105,2g Hc		719 Kcal 29,1g Prot 27,4g Lip 84,5g Hc		700 Kcal 25,2g Prot 27,1g Lip 86,3g Hc		700 Kcal 25,2g Prot 27,1g Lip 86,3g Hc		716 Kcal 39,3g Prot 22,9g Lip 78,3g Hc															
15	Crema de guisantes Ragout de pavo en salsa Arroz integral Fruta de temporada Pan (1)	16	Patatas estofadas con verduras *Escalope empanado de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14,7,1,6,10,11)	17	Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan (1,3,14)	18	Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO) Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan (14,13)	19	Sopa Navideña Fajita de pollo y verduras Nachos Tarrina de nata y fresa s/g Pan / Pan integral (1,3,7,6,10,11)															
	730 Kcal 35,1g Prot 223,2g Lip 104,7g Hc		593 Kcal 26,2g Prot 23,7g Lip 64,8g Hc		756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc		619 Kcal 33,7g Prot 22,4g Lip 66,8g Hc		564 Kcal 30,8g Prot 20,5g Lip 61,2g Hc															
22		23		24		25		26																
29		30		31																				



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.



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) / I.B Col(MAD01609) R.N (T.S)

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, S.A.U. info@algadi.com 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREALES



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º Cereales / Legumbre (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta fresca
Lácteos

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca



Fruta fresca o Frutos secos



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

