



| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | |
|-------|---|--------|---|-----------|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | 1 | (DE) Sopa de verdura y pasta s/g (DE) Jamoncitos de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado con maíz 571 Kcal 37,2 Prot 25,5 Lip 46.5 Hc | 2 | (DE) Arroz con verduras (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Patatas dado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 798 Kcal 27,6 Prot 30,8 Lip 102 Hc | | | |
| | | | | | | | 9 | (DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Pollo en salsa (DE) Verduras variadas Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 893 Kcal 65,6 Prot 36 Lip 71.9 Hc | | | |
| 12 | (DE) Arroz con tomate (DE) Hamburguesa a la plancha (DE) Verduritas y patata Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos 872 Kcal 33,3 Prot 25,9 Lip 123.5 Hc | 13 | (DE) Judías pintas con verduras (DE) Filete de pollo al limón (DE) Calabacín salteado Fruta diciembre 505 Kcal 38,2 Prot 13,3 Lip 71.9 Hc | 14 | (DE) Judías verdes rehogadas (DE) Lacón a la plancha (DE) Patatas dado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 926 Kcal 21,2 Prot 27,3 Lip 50 Hc | 15 | (DE) Macarrones al ajillo s/g (DE) Merluza a la provenzal (DE) Maíz salteado Fruta diciembre 663 Kcal 27,8 Prot 20,5 Lip 91.3 Hc | 16 | (DE) Sopa de ave s/g (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 557 Kcal 25 Prot 31,2 Lip 42.4 Hc | | |
| 19 | (DE) Lentejas estofadas Ternera guisada (DE) Champiñón salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 571 Kcal 17,1 Prot 10,5 Lip 54.6 Hc | 20 | Crema de calabacín (Astringente) (DE) Cinta de lomo asada (DE) Patatas dado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 591 Kcal 25,4 Prot 24,3 Lip 66.9 Hc | 21 | (DE) Espirales con salsa de tomate y orégano s/g (DE) Pizza casera de Lacón y queso vegano (DE) Patatas chips Yogur sabor 566 Kcal 8,64 Prot 12,5 Lip 103.8 Hc | 22 | (DE) Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc | | | | |



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. 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 S.A.U. info@algadi.com 91 517 46 46 (Madrid) 97 48 46 2000 (Medid)

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



| 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 **EEA, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020** os menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado
Menú supervisado por la Dirección del Centro