



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
					1	(DE) Sopa de verdura y pasta (DE) Jamoncitos de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado con maíz 571 Kcal 37,2 Prot 25,6 Lip 46.8 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 (DE) Yogur de soja (DE) Pan sin alérgenos 850 Kcal 35,5 Prot 26,3 Lip 113.5 Hc	13	(DE) Judías pintas con verduras (DE) Tortilla de patata (DE) Calabacín salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 525 Kcal 22,3 Prot 19 Lip 99.3 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 (DE) Merluza a la provenzal (DE) Maíz salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 662 Kcal 31,7 Prot 21,3 Lip 84.7 Hc	16	(DE) Sopa de ave (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 558 Kcal 26,3 Prot 31,4 Lip 40.3 Hc		
19	(DE) Lentejas estofadas (DE) Tortilla francesa (DE) Champiñón salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 485 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 57.6 Hc	20	Crema de calabacín (Astringente) (DE) Cinta de lomo asada (DE) Patatas dado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 531 Kcal 25,4 Prot 24,3 Lip 66.9 Hc	21	(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano (DE) Pizza casera de Lacón y queso vegano (DE) Patatas chips (DE) Yogur de soja 544 Kcal 14,7 Prot 13,7 Lip 67.2 Hc	22	(DE) Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc				



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.º R.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