



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 Yogur sabor (DE) Pan sin alérgenos 872 Kcal 33,3 Prot 25,9 Lip 123.5 Hc	13	(DE) Crema de verduras frescas (DE) Tortilla de patata (DE) Calabacín salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 436 Kcal 10,7 Prot 16,9 Lip 58.4 Hc	14	(DE) Verduras variadas rehogadas (DE) Lacón a la plancha (DE) Patatas dado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 884 Kcal 17,7 Prot 26,4 Lip 47.5 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) Arroz con verduras (DE) Tortilla francesa (DE) Champiñón salteado Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 565 Kcal 14,8 Prot 14,4 Lip 51.5 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 Yogur sabor 565 Kcal 12,9 Prot 13,3 Lip 97.2 Hc	22	(DE) Sopa de ave (DE) Dados de pollo (DE) Patatas al vapor Fruta diciembre (DE) Pan sin alérgenos 503 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54.5 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 91 547 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