



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Arroz hortelano Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral	2	Crema de calabacín Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo		
						646 Kcal 26,6g Prot 7,5g Lip 116,8g Hc		514 Kcal 21,9g Prot 14,7g Lip 76g Hc		
5	6	7	8	9				9	Macarrones con salsa de tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
									693 Kcal 18,4g Prot 23,1g Lip 101,2g Hc	
12	Paella Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	13	Crema de verduras Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	14	Espaguetis carbonara Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	15	Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín rebozado Yogur sabor Pan integral	16	Patatas estofadas Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
	593 Kcal 30,3g Prot 19,5g Lip 72,9g Hc		659 Kcal 21,1g Prot 27,8g Lip 80,6g Hc		605 Kcal 32g Prot 12,3g Lip 87,6g Hc		653 Kcal 54,8g Prot 13,6g Lip 75,2g Hc		456 Kcal 18,1g Prot 14,6g Lip 62,7g Hc	
19	Lentejas a la riojana Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	20	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	21	Arroz con salsa de tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Gelatina de sabores Bolsa sorpresa Refrescos sin azúcar	22	Crema de puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	23		
	715 Kcal 38,2g Prot 22,8g Lip 91,9g Hc		629 Kcal 29,5g Prot 28,3g Lip 70,2g Hc		984 Kcal 24g Prot 26,6g Lip 160,9g Hc		436 Kcal 12,5g Prot 18,3g Lip 55,9g 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](mailto: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](http://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