

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | |
|-------|--|--------|--|-----------|---|--------|---|---------|--|--|--|
| | | | | 1 | Arroz hortelano Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral Merienda: Yogur natural 644 Kcal 25,3g Prot 8,4g Lip 114,8g Hc | 2 | Crema de verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan Merienda: Vaso de leche con galletas 425 Kcal 16,8g Prot 1,8g Lip 64,2g Hc | | | | |
| 5 | FESTIVO | 6 | FESTIVO | 7 | FESTIVO | 8 | FESTIVO | 9 | FESTIVO | | |
| 12 | Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de jamón york 628 Kcal 25,4g Prot 18,6g Lip 88,3g Hc | 13 | Crema de judías verdes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan Merienda: Danonino Petidino 609 Kcal 17,4g Prot 25,4g Lip 76,4g Hc | 14 | Coditos con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de queso 625 Kcal 29g Prot 14,4g Lip 91,5g Hc | 15 | Puré de alubias blancas Filete de pollo a la plancha Calabacín rebozado Yogur sabor Pan integral Merienda: Plátano 626 Kcal 56,8g Prot 16,5g Lip 67,6g Hc | 16 | Patatas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan Merienda: Vaso de leche con galletas 465 Kcal 19,2g Prot 1,6g Lip 61g Hc | | |
| 19 | Coditos boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de pavo 621 Kcal 22,6g Prot 21,4g Lip 82,6g Hc | 20 | Sopa de cocido Filete de pollo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan Merienda: Yogur natural 421 Kcal 30,3g Prot 11,3g Lip 47,3g Hc | 21 | Crema de calabaza Burger meat de cerdo y ternera en salsa Patatas chips Melocotón en almibar Pan Merienda: Plátano 532 Kcal 20,8g Prot 19,9g Lip 67,8g Hc | 22 | Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan Merienda: Bocadillo de | 23 | | | |
| 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@alqadi.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

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 está sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado
Menú supervisado por la Dirección del Centro

