

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
638 Kcal 16,7g Prot 14,2g Lip 87,8g

5

Alubias blancas estofadas
Rabas
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
(14, 1, 12, 7, 6)
760 Kcal 29,3g Prot 27,3g Lip 74,5g

6

7
8

11

Arroz hortelano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
687 Kcal 26,1g Prot 24,3g Lip 85,4g

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)
816 Kcal 32,7g Prot 23,2g Lip 59,6g

13

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)
703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
632 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,1g Hc

15

Lentejas ECO de la abuela
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 12)
860 Kcal 33g Prot 34,8g Lip 84,1g Hc

18

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 3, 14, 6)
547 Kcal 32,9g Prot 19,7g Lip 50,6g

19

Alubias blancas con arroz
Filete de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur sabor
(14, 7, 1, 6)
645 Kcal 39g Prot 16g Lip 64,7g Hc

20

Tallarines carbonara
Merluza en salsa de tomate
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
(1, 6, 7, 4, 14)
709 Kcal 34,9g Prot 16g Lip 98,8g

21

JORNADA GASTRONOMICA NAVIDEÑA
Crema de calabacín
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de helado
(14, 1, 7, 5)
764 Kcal 21,7g Prot 27,6g Lip

22

Sopa de puchero de garbanzos
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(1, 6, 7, 14)
724 Kcal 21,1g Prot 28,7g Lip 91g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L Col.(T.S. Nº2816) / P. P Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias.

Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LACTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos



Se siguen las recomendaciones de la FEN, 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

Algadi,
les desea unas felices
Navidades

