

**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

### 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



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

