

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 (DE) Sopa de verdura y pasta (DE) Jamoncitos de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado con maíz 582 Kcal 39 Prot 24,8 Lip 49.2 Hc	2 (DE) Arroz con verduras (DE) Albóndigas de ternera en salsa (DE) Patatas dado Fruta diciembre 809 Kcal 29,4 Prot 30 Lip 104.4 Hc
				9 (DE) Patatas guisadas con verduras (DE) Pollo en salsa (DE) Verduras variadas Fruta diciembre Pan 904 Kcal 67,4 Prot 35,2 Lip 74.3 Hc
12 (DE) Arroz con tomate (DE) Hamburguesa a la plancha (DE) Verduritas y patata Yogur sabor 882 Kcal 35,1 Prot 25,1 Lip 125.8 Hc	13 (DE) Judías pintas con verduras (DE) Tortilla de patata (DE) Calabacín salteado Fruta diciembre 536 Kcal 24,1 Prot 18,2 Lip 81.7 Hc	14 (DE) Judías verdes rehogadas (DE) Lacón a la plancha (DE) Patatas dado Fruta diciembre 937 Kcal 23 Prot 26,5 Lip 52.4 Hc	15 (DE) Macarrones al ajillo (DE) Merluza a la provenzal (DE) Maíz salteado Fruta diciembre 673 Kcal 33,5 Prot 20,5 Lip 87.1 Hc	16 (DE) Sopa de ave (DE) Filete de pollo al ajillo (DE) Brócoli salteado Fruta diciembre Pan 569 Kcal 28,2 Prot 30,6 Lip 42.7 Hc
19 (DE) Lentejas estofadas (DE) Tortilla francesa (DE) Champiñón salteado Fruta diciembre Pan 494 Kcal 24,9 Prot 18 Lip 60 Hc	20 Crema de calabacín (Astringente) (DE) Cinta de lomo asada (DE) Patatas dado Fruta diciembre Pan 601 Kcal 27,3 Prot 23,5 Lip 69.3 Hc	21 (DE) Espirales con salsa de tomate y orégano (DE) Pizza casera de Lacón y queso vegano (DE) Patatas chips Yogur sabor 576 Kcal 14,9 Prot 12,5 Lip 99.6 Hc	22 (DE) Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta diciembre Pan 436 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 67.7 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.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche	Pan blanco	Fruta Entera	Aceite de Oliva
Yogur	Pan Integral Cereales	Zumo de frutas natural	(2 veces/semana)
Queso	Galletas	Tomate	Mermelada y/o Miel
Cuajada		Zumo de zanahoria	(2 veces/semana)
Requesón			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



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** Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado
Menú supervisado por la Dirección del Centro