



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de verduras con pasta Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz 565 Kcal 35,6 Prot 25,7 Lip 46.3 Hc	2 Arroz tres delicias Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta diciembre Pan 574 Kcal 20,3 Prot 30,4 Lip 54.4 Hc
				9 Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, maíz y zanahoria) 671 Kcal 16 Prot 31,8 Lip 80.8 Hc
12 Arroz con tomate Burguer de ternera en salsa Verduritas y patata Yogur sabor Pan integral 847 Kcal 30,9 Prot 27,8 Lip 116,6 Hc	13 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta diciembre Pan 637 Kcal 24,3 Prot 29,1 Lip 81.5 Hc	14 Crema de judías verdes Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patatas Fruta diciembre Pan 525 Kcal 25,5 Prot 18,7 Lip 62.3 Hc	15 Macarrones carbonara Salmón al horno Guisantes salteados Fruta diciembre Pan 917 Kcal 47 Prot 38,2 Lip 94.4 Hc	16 Sopa de puchero Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta diciembre Pan 582 Kcal 25,5 Prot 32,3 Lip 46.1 Hc
19 Lentejas con chorizo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga Fruta diciembre Pan 584 Kcal 34,9 Prot 23,3 Lip 61.6 Hc	20 Crema de espinacas con queso Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta diciembre Pan 565 Kcal 25,1 Prot 21,8 Lip 66.4 Hc	21 Coditos con salsa aurora Perrito caliente especial Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan 14470 Kcal 162,5 Prot 730,9 Lip 1800.8	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta diciembre Pan 650 Kcal 31,4 Prot 26,7 Lip 77.4 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.

ALGADI S.A.U. | Ctra. de Alcalá, 100 | 28040 Madrid | España



1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

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



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