



| 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 Pan integral 885 Kcal 35,1 Prot 28,4 Lip 125.1 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) Filete de pavo a la plancha (DE) Maíz salteado Fruta diciembre 553 Kcal 27,1 Prot 11,7 Lip 82.3 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



algadi | educa

LÁCTEO

Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL

Pan blanco
Pan Integral Cereales
Galletas

FRUTA

Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate
Zumo de zanahoria

OTROS

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