

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas Merluza a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan		Macarrones boloñesa Cinta de lomo asada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
687 Kcal 43,3g Prot 16,9g Lip 94,5g Hc		671 Kcal 55,4g Prot 20,2g Lip 64,2g Hc		947 Kcal 41,7g Prot 35,1g Lip 115,2g Hc
12	13	14	15	16
Arroz caldoso de verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Danonino Petitudino Pan	Alubias pintas con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan	Espaguetis carbonara Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero de garbanzos Jamoncitos de pollo asados Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
966 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 131,3g Hc	686 Kcal 37,9g Prot 30,3g Lip 86,2g Hc	819 Kcal 35,1g Prot 32,9g Lip 94,9g Hc	801 Kcal 49g Prot 18,7g Lip 103,4g Hc	886 Kcal 66,9g Prot 34,7g Lip 94,4g Hc
19	20	21	22	23
Coditos pomodoro Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Burger meat mixta en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Pizza de jamón y queso Patatas chips Natillas Bolsa sorpresa Pan	Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Melocotón en almíbar Pan
818 Kcal 35,7g Prot 23,8g Lip 110,1g Hc	814 Kcal 49,3g Prot 28,3g Lip 97,6g Hc	770 Kcal 25,6g Prot 26,1g Lip 109,6g Hc	1184 Kcal 38,6g Prot 39,3g Lip 167,5g	698 Kcal 15,4g Prot 30,2g Lip 90,4g Hc
26	27	28	29	30



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. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MADOO398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).**

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, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4<sup>a</sup> planta 28006 Madrid.

# SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi  educa

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 fibras sino que también nos hidrata. Por esta razón, la fruta es un aí�ado 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](http://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 FAO, 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