

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz hortelano Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral	2 Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
			646 Kcal 26,6g Prot 7,5g Lip 116,8g Hc	389 Kcal 18,4g Prot 12,4g Lip 52,2g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
				671 Kcal 18,5g Prot 18,9g Lip 103,3g Hc
12 Paella Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	14 Espaguetis carbonara Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín rebozado Yogur sabor Pan integral	16 Patatas estofadas Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
593 Kcal 30,3g Prot 19,5g Lip 72,9g Hc	510 Kcal 17,7g Prot 22,4g Lip 59,1g Hc	605 Kcal 32g Prot 12,3g Lip 87,6g Hc	653 Kcal 54,8g Prot 13,6g Lip 75,2g Hc	456 Kcal 18,1g Prot 14,6g Lip 62,7g Hc
19 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	20 Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	22 Crema de puerro Pizza de jamón y queso Patatas chips Gelatina de sabores Pan Refrescos sin azúcar	23
538 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 66,8g Hc	773 Kcal 23,6g Prot 24,3g Lip 113,7g Hc	629 Kcal 29,5g Prot 28,3g Lip 70,2g Hc	778 Kcal 23,7g Prot 26,4g Lip 111,6g Hc	
26	27	28	29	30



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.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: MAD00398 / J. MARTÍN (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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz hortelano Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 642 Kcal 25,8g Prot 7g Lip 117,7g Hc	2 Salteado campestre de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 362 Kcal 14,6g Prot 14,9g Lip 41,4g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 553 Kcal 26,6g Prot 12,7g Lip 82,5g Hc
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 628 Kcal 25,4g Prot 18,6g Lip 88,3g Hc	13 Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 451 Kcal 27,4g Prot 16,6g Lip 48,2g Hc	14 Espaguetis con tomate Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 613 Kcal 29g Prot 15,6g Lip 86,6g Hc	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan 580 Kcal 49,3g Prot 10,1g Lip 71,4g Hc	16 Patatas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 447 Kcal 17g Prot 15,5g Lip 60,5g Hc
19 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 494 Kcal 26,7g Prot 14,9g Lip 65,9g Hc	20 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan 584 Kcal 23,1g Prot 14,1g Lip 90,7g Hc	21 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan 572 Kcal 25,9g Prot 24,7g Lip 60,9g Hc	22 Crema de puerros Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 415 Kcal 21g Prot 13g Lip 54g Hc	23
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: MAD00398 / J. MARTÍN (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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz hortelano Filete de merluza plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 656 Kcal 25,1g Prot 11,1g Lip 113,2g Hc	2 Salteado campestre de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 362 Kcal 14,6g Prot 14,9g Lip 41,4g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 593 Kcal 27,4g Prot 15,2g Lip 86,4g Hc
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 628 Kcal 25,4g Prot 18,6g Lip 88,3g Hc	13 Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan 451 Kcal 27,4g Prot 16,6g Lip 48,2g Hc	14 Espaguetis al ajillo Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 609 Kcal 29,3g Prot 15g Lip 87,1g Hc	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan 580 Kcal 49,3g Prot 10,1g Lip 71,4g Hc	16 Patatas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan 447 Kcal 17g Prot 15,5g Lip 60,5g Hc
19 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 494 Kcal 26,7g Prot 14,9g Lip 65,9g Hc	20 Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan 576 Kcal 22,7g Prot 14g Lip 89,5g Hc	21 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan 572 Kcal 25,9g Prot 24,7g Lip 60,9g Hc	22 Crema de puerros Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 415 Kcal 21g Prot 13g Lip 54g Hc	23
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: MAD00398 / J. MARTÍN (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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz hortelano Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral	2 Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
			646 Kcal 26,6g Prot 7,5g Lip 116,8g Hc	446 Kcal 17g Prot 15g Lip 63,4g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
				671 Kcal 18,5g Prot 18,9g Lip 103,3g Hc
12 Paella Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	13 Crema de judías verdes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	14 Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín rebozado Yogur sabor Pan integral	16 Patatas estofadas Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
593 Kcal 30,3g Prot 19,5g Lip 72,9g Hc	609 Kcal 17,4g Prot 25,4g Lip 76,4g Hc	612 Kcal 30,1g Prot 12,7g Lip 91,8g Hc	653 Kcal 54,8g Prot 13,6g Lip 75,2g Hc	456 Kcal 18,1g Prot 14,6g Lip 62,7g Hc
19 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	20 Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	22 Crema de puerro Burger meat de cerdo y ternera en salsa Patatas chips Gelatina de sabores Pan	23
538 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 66,8g Hc	773 Kcal 23,6g Prot 24,3g Lip 113,7g Hc	629 Kcal 29,5g Prot 28,3g Lip 70,2g Hc	555 Kcal 20,1g Prot 19,8g Lip 74,6g 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: MAD00398 / J. MARTÍN (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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	
			Ensalada mixta Arroz hortelano Guisantes con jamón Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada mixta Crema de verduras Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
			1428 Kcal 67,2g Prot 36,8g Lip 199,6g Hc	959 Kcal 43,1g Prot 37,2g Lip 115,5g Hc
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Ensalada mixta Macarrones con salsa de tomate Judías verdes con patata Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
				1376 Kcal 44,5g Prot 51,5g Lip 179,6g Hc
12	13	14	15	16
Ensalada mixta Brócoli al queso Paella Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de calabacín Judías verdes rehogadas Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Espaguetis carbonara Acelgas con patatas Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Alubias blancas estofadas Salteado campestre de verduras Filete de pollo a la plancha Calabacín rebozado Yogur sabor Pan integral	Ensalada mixta Patatas estofadas Parrillada de verduras Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
1252 Kcal 64,6g Prot 51,6g Lip 124,7g Hc	1208 Kcal 50,3g Prot 59,1g Lip 121,2g Hc	1236 Kcal 65,1g Prot 37,2g Lip 155g Hc	1295 Kcal 99,5g Prot 39,4g Lip 132,3g Hc	974 Kcal 39,3g Prot 44,6g Lip 104,3g Hc
19	20	21	22	23
Ensalada mixta Lentejas a la riojana Espinacas con bechamel Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta natural Pan	Ensalada mixta Arroz con salsa de tomate Guisantes con jamón Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Sopa de cocido Rollo con patatas Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Lombarda con pasas y piñones Carrillera de ternera braseada Patatas panadera Dulces de navidad Pan	
1353 Kcal 68,4g Prot 59,5g Lip 134,8g Hc	1618 Kcal 62,7g Prot 62g Lip 195g Hc	1280 Kcal 58,8g Prot 65,6g Lip 123,6g	2147 Kcal 81,8g Prot 148,5g Lip 122,7g	
26	27	28	29	30



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz hortelano Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 674 Kcal 23,8g Prot 6,6g Lip 127,9g Hc	2 Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 420 Kcal 16,4g Prot 12g Lip 62,4g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
12 Paella Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 624 Kcal 28,3g Prot 19,1g Lip 83,1g Hc	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 499 Kcal 25,8g Prot 16,2g Lip 61,9g Hc	14 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 590 Kcal 23g Prot 5,9g Lip 108,7g Hc	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín rebozado Yogur sabor Pan sin alérgenos 681 Kcal 52,1g Prot 12,7g Lip 86,4g Hc	16 Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 492 Kcal 18,3g Prot 14,2g Lip 73,1g Hc
19 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 569 Kcal 28,6g Prot 17g Lip 77g Hc	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 484 Kcal 21,7g Prot 6g Lip 83,3g Hc	22 Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Gelatina de sabores Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar 856 Kcal 6,4g Prot 26,9g Lip 137,2g Hc	23
26	27	28	29	30



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc	2 Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 423 Kcal 14,7g Prot 11,7g Lip 65,2g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 577 Kcal 20g Prot 6,4g Lip 109,6g Hc
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 24,3g Prot 16,1g Lip 52,8g Hc	14 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 587 Kcal 22,3g Prot 5,9g Lip 109g Hc	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos 611 Kcal 53,8g Prot 11,3g Lip 79,1g Hc	16 Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 487 Kcal 18,1g Prot 14,2g Lip 72,2g Hc
19 Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 448 Kcal 12,2g Prot 12,1g Lip 70,6g Hc	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 484 Kcal 21,7g Prot 6g Lip 83,3g Hc	22 Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Gelatina de sabores Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar 856 Kcal 6,4g Prot 26,9g Lip 137,2g Hc	23
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: MAD00398 / J. MARTÍN (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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2 Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc	423 Kcal 14,7g Prot 11,7g Lip 65,2g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
				577 Kcal 20g Prot 6,4g Lip 109,6g Hc
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16 Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc	454 Kcal 24,3g Prot 16,1g Lip 52,8g Hc	587 Kcal 22,3g Prot 5,9g Lip 109g Hc	553 Kcal 50,8g Prot 9g Lip 73,7g Hc	487 Kcal 18,1g Prot 14,2g Lip 72,2g Hc
19 Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar	23
448 Kcal 12,2g Prot 12,1g Lip 70,6g Hc	608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc	475 Kcal 21,9g Prot 6g Lip 80,9g Hc	834 Kcal 7g Prot 27g Lip 131,1g 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: MAD00398 / J. MARTÍN (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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc	2 Salteado campestre de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 422 Kcal 21,1g Prot 13,9g Lip 51,4g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 577 Kcal 20g Prot 6,4g Lip 109,6g Hc
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 24,3g Prot 16,1g Lip 52,8g Hc	14 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 587 Kcal 22,3g Prot 5,9g Lip 109g Hc	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos 611 Kcal 53,8g Prot 11,3g Lip 79,1g Hc	16 Patatas estofadas Magro con tomate y verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 518 Kcal 23,1g Prot 8,3g Lip 69,1g Hc
19 Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 582 Kcal 53,7g Prot 8g Lip 75,4g Hc	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 484 Kcal 21,7g Prot 6g Lip 83,3g Hc	22 Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Gelatina de sabores Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar 856 Kcal 6,4g Prot 26,9g Lip 137,2g Hc	23
26	27	28	29	30



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 22,3g Prot 12,1g Lip 101,6g Hc	2 Salteado campestre de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 422 Kcal 21,1g Prot 13,9g Lip 51,4g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 647 Kcal 41,4g Prot 7,7g Lip 101,5g Hc
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 24,3g Prot 16,1g Lip 52,8g Hc	14 Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 634 Kcal 23,6g Prot 10,6g Lip 107,6g Hc	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos 611 Kcal 53,8g Prot 11,3g Lip 79,1g Hc	16 Patatas estofadas Magro con tomate y verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 518 Kcal 23,1g Prot 8,3g Lip 69,1g Hc
19 Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 582 Kcal 53,7g Prot 8g Lip 75,4g Hc	20 Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 688 Kcal 27,2g Prot 19,9g Lip 98,1g Hc	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 484 Kcal 21,7g Prot 6g Lip 83,3g Hc	22 Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar 834 Kcal 7g Prot 27g Lip 131,1g Hc	23
26	27	28	29	30



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.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: MAD00398 / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2 Salteado campestre de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc	422 Kcal 21,1g Prot 13,9g Lip 51,4g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
				577 Kcal 20g Prot 6,4g Lip 109,6g Hc
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15 Alubias blancas estofadas Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	16 Patatas estofadas Magro con tomate y verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc	454 Kcal 24,3g Prot 16,1g Lip 52,8g Hc	587 Kcal 22,3g Prot 5,9g Lip 109g Hc	570 Kcal 33,8g Prot 14,6g Lip 81,2g Hc	518 Kcal 23,1g Prot 8,3g Lip 69,1g Hc
19 Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21 Garbanzos con verduras Morcillo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Gelatina de sabores Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar	23
582 Kcal 53,7g Prot 8g Lip 75,4g Hc	608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc	633 Kcal 24,4g Prot 25,3g Lip 75,2g Hc	856 Kcal 6,4g Prot 26,9g Lip 137,2g Hc	
26	27	28	29	30



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2 Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc	423 Kcal 14,7g Prot 11,7g Lip 65,2g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
				577 Kcal 20g Prot 6,4g Lip 109,6g Hc
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16 Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc	454 Kcal 24,3g Prot 16,1g Lip 52,8g Hc	587 Kcal 22,3g Prot 5,9g Lip 109g Hc	562 Kcal 50,6g Prot 9g Lip 76,1g Hc	487 Kcal 18,1g Prot 14,2g Lip 72,2g Hc
19 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22 Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar	23
508 Kcal 24,8g Prot 12,5g Lip 76,1g Hc	608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc	484 Kcal 21,7g Prot 6g Lip 83,3g Hc	834 Kcal 7g Prot 27g Lip 131,1g 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: MAD00398 / 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc	2 Salteado campestre de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 422 Kcal 21,1g Prot 13,9g Lip 51,4g Hc
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
12 Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc	13 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 454 Kcal 24,3g Prot 16,1g Lip 52,8g Hc	14 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 587 Kcal 22,3g Prot 5,9g Lip 109g Hc	15 Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 562 Kcal 50,6g Prot 9g Lip 76,1g Hc	16 Patatas estofadas Magro con tomate y verduras Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 518 Kcal 23,1g Prot 8,3g Lip 69,1g Hc
19 Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 582 Kcal 53,7g Prot 8g Lip 75,4g Hc	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 484 Kcal 21,7g Prot 6g Lip 83,3g Hc	22 Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar 834 Kcal 7g Prot 27g Lip 131,1g Hc	23
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: MAD00398 / J. MARTÍN (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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	
			Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
			559 Kcal 21,4g Prot 6,3g Lip 102,8g Hc	445 Kcal 14,6g Prot 14,6g Lip 64,7g Hc
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
				577 Kcal 20g Prot 6,4g Lip 109,6g Hc
12	13	14	15	16
Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
659 Kcal 23,5g Prot 18,2g Lip 98,5g Hc	488 Kcal 23,4g Prot 19,1g Lip 55,3g Hc	573 Kcal 19,6g Prot 6,8g Lip 108g Hc	561 Kcal 43,1g Prot 13,6g Lip 65,1g Hc	487 Kcal 18,1g Prot 14,2g Lip 72,2g Hc
19	20	21	22	23
Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Morcillo guisado Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Refrescos sin azúcar	
448 Kcal 12,2g Prot 12,1g Lip 70,6g Hc	608 Kcal 20,7g Prot 10,6g Lip 106,2g Hc	485 Kcal 16,6g Prot 19,1g Lip 59,6g Hc	834 Kcal 7g Prot 27g Lip 131,1g Hc	
26	27	28	29	30



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	
			Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Salteado campestre de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
			583 Kcal 24,3g Prot 12,6g Lip 91,4g Hc	392 Kcal 16,6g Prot 12,1g Lip 55g Hc
5	6	7	8	9
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
				616 Kcal 43,3g Prot 8,1g Lip 91,3g Hc
12	13	14	15	16
Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan	Patatas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan
628 Kcal 25,4g Prot 18,6g Lip 88,3g Hc	423 Kcal 26,3g Prot 16,6g Lip 42,6g Hc	603 Kcal 25,6g Prot 11,1g Lip 97,4g Hc	580 Kcal 55,7g Prot 11,7g Lip 68,9g Hc	456 Kcal 20g Prot 14,6g Lip 62g Hc
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de puerros Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Gelatina de sabores Pan Refrescos sin azúcar	
476 Kcal 26,7g Prot 12,9g Lip 65,9g Hc	656 Kcal 29,1g Prot 20,3g Lip 87,8g Hc	452 Kcal 24,9g Prot 6,8g Lip 70,9g Hc	825 Kcal 8,3g Prot 27,4g Lip 127g Hc	
26	27	28	29	30



ALGADI LES DESEA UNAS FELICES NAVIDADES



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	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 **FEEN, 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