



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Lentejas con verduras Jamonicos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan	2	Espaguetis boloñesa Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		
						731 Kcal 57,5g Prot 24,4g Lip 82,2g Hc		687 Kcal 33,5g Prot 20,8g Lip 89,1g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
									557 Kcal 22,1g Prot 16,1g Lip 78,9g Hc	
12	Fideuá de verduras Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	13	Judías verdes con jamón Burrito de ternera Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	14	Sopa de puchero de garbanzos Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	15	Espaguetis con tomate Brócoli salteado con soja Albóndigas de ternera caseras en salsa Fruta del tiempo Pan	16	Arroz caldoso Merluza a la romana Zanahoria vichy Postre lácteo Pan	
	813 Kcal 56g Prot 25,9g Lip 87g Hc		623 Kcal 28,3g Prot 27,6g Lip 73,7g Hc		657 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 91,5g Hc		624 Kcal 31,5g Prot 25,6g Lip 65g Hc		680 Kcal 32,8g Prot 30,7g Lip 78,3g Hc	
19	Tallarines al pesto Brocheta de pollo Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan	20	Lentejas guisadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	819 Kcal 37,8g Prot 32,2g Lip 99,8g Hc		1119 Kcal 59,7g Prot 69,9g Lip 67,2g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
							519 Kcal 38,8g Prot 15,5g Lip 53,8g Hc		630 Kcal 16g Prot 16,3g Lip 103,3g Hc
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
									601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Pisto de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Verduras variadas rehogadas Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Tortilla francesa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		463 Kcal 22,6g Prot 20,9g Lip 45,8g Hc		568 Kcal 27,4g Prot 18,5g Lip 71,6g Hc		979 Kcal 39,2g Prot 39,5g Lip 115,7g Hc		595 Kcal 12,8g Prot 14g Lip 101,5g Hc
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD				
	635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		952 Kcal 42,2g Prot 63,4g Lip 53,3g Hc						



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
						603 Kcal 42,2g Prot 20,7g Lip 68,9g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc	
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
								601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos	14	Sopa de puchero de garbanzos Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Postre lácteo Pan sin alérgenos
834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		574 Kcal 30,8g Prot 26,6g Lip 61,7g Hc		609 Kcal 29,1g Prot 17,1g Lip 82,9g Hc		970 Kcal 38,6g Prot 39,4g Lip 114,9g Hc		660 Kcal 23,7g Prot 11,5g Lip 122,7g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21		ESPECIAL NAVIDAD			
720 Kcal 24,5g Prot 19,4g Lip 119,2g Hc		952 Kcal 42,2g Prot 63,4g Lip 53,3g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						603 Kcal 42,2g Prot 20,7g Lip 68,9g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos	14	Sopa de puchero de garbanzos Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Postre lácteo Pan sin alérgenos	
	679 Kcal 21,3g Prot 18,4g Lip 105,5g Hc		574 Kcal 30,8g Prot 26,6g Lip 61,7g Hc		609 Kcal 29,1g Prot 17,1g Lip 82,9g Hc		970 Kcal 38,6g Prot 39,4g Lip 114,9g Hc		660 Kcal 23,7g Prot 11,5g Lip 122,7g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Tortilla de bonito Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	720 Kcal 24,5g Prot 19,4g Lip 119,2g Hc		429 Kcal 14,7g Prot 18,1g Lip 52,1g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						519 Kcal 38,8g Prot 15,5g Lip 53,8g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc		
5	6	FESTIVO	7	8	FESTIVO	9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
								601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc		
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Sopa de puchero de garbanzos Filete de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		489 Kcal 27,4g Prot 21,4g Lip 46,6g Hc		605 Kcal 42,5g Prot 10,2g Lip 83,8g Hc		970 Kcal 38,6g Prot 39,4g Lip 114,9g Hc		575 Kcal 20,3g Prot 6,3g Lip 107,6g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		952 Kcal 42,2g Prot 63,4g Lip 53,3g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						519 Kcal 38,8g Prot 15,5g Lip 53,8g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Pisto de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Verduras variadas rehogadas Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		463 Kcal 22,6g Prot 20,9g Lip 45,8g Hc		568 Kcal 27,4g Prot 18,5g Lip 71,6g Hc		979 Kcal 39,2g Prot 39,5g Lip 115,7g Hc		575 Kcal 20,3g Prot 6,3g Lip 107,6g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21 ESPECIAL NAVIDAD						
	635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		952 Kcal 42,2g Prot 63,4g Lip 53,3g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						603 Kcal 42,2g Prot 20,7g Lip 68,9g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos	14	Garbanzos con verduras Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Postre lácteo Pan sin alérgenos	
	720 Kcal 41,3g Prot 15,1g Lip 103,4g Hc		531 Kcal 27,7g Prot 22,5g Lip 63,3g Hc		721 Kcal 36,7g Prot 22g Lip 92,1g Hc		970 Kcal 38,6g Prot 39,4g Lip 114,9g Hc		660 Kcal 23,7g Prot 11,5g Lip 122,7g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Ternera en salsa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	720 Kcal 24,5g Prot 19,4g Lip 119,2g Hc		426 Kcal 27,1g Prot 10,5g Lip 54,3g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						519 Kcal 38,8g Prot 15,5g Lip 53,8g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Pisto de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Verduras variadas rehogadas Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	675 Kcal 12,6g Prot 21,5g Lip 106,4g Hc		463 Kcal 22,6g Prot 20,9g Lip 45,8g Hc		568 Kcal 27,4g Prot 18,5g Lip 71,6g Hc		979 Kcal 39,2g Prot 39,5g Lip 115,7g Hc		575 Kcal 20,3g Prot 6,3g Lip 107,6g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		417 Kcal 10,5g Prot 16,8g Lip 54,6g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
 ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						603 Kcal 42,2g Prot 20,7g Lip 68,9g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan sin alérgenos	14	Sopa de puchero de garbanzos Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Postre lácteo Pan sin alérgenos	
	834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		574 Kcal 30,8g Prot 26,6g Lip 61,7g Hc		609 Kcal 29,1g Prot 17,1g Lip 82,9g Hc		970 Kcal 38,6g Prot 39,4g Lip 114,9g Hc		660 Kcal 23,7g Prot 11,5g Lip 122,7g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	720 Kcal 24,5g Prot 19,4g Lip 119,2g Hc		952 Kcal 42,2g Prot 63,4g Lip 53,3g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Salteado campestre de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						519 Kcal 38,8g Prot 15,5g Lip 53,8g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Pisto de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Verduras variadas rehogadas Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		463 Kcal 22,6g Prot 20,9g Lip 45,8g Hc		568 Kcal 27,4g Prot 18,5g Lip 71,6g Hc		979 Kcal 39,2g Prot 39,5g Lip 115,7g Hc		575 Kcal 20,3g Prot 6,3g Lip 107,6g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		952 Kcal 42,2g Prot 63,4g Lip 53,3g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Lentejas con verduras Jamonicos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						678 Kcal 52,2g Prot 18,8g Lip 77,3g Hc				
5		6	FESTIVO	7		8	FESTIVO	9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
						601 Kcal 25,5g Prot 13,7g Lip 90,9g Hc				
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Sopa de puchero de garbanzos Filete de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la romana Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		489 Kcal 27,4g Prot 21,4g Lip 46,6g Hc		600 Kcal 43,3g Prot 10,1g Lip 81,6g Hc		592 Kcal 25,6g Prot 24,1g Lip 66,9g Hc		579 Kcal 21,1g Prot 7g Lip 106,3g Hc		
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Lentejas con verduras Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		1086 Kcal 55,6g Prot 63,6g Lip 76,7g Hc								



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Cinta de lomo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						678 Kcal 52,2g Prot 18,8g Lip 77,3g Hc		655 Kcal 26,2g Prot 16,1g Lip 100,3g Hc		
5	6	FESTIVO	7	8	FESTIVO	9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
								601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc		
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Sopa de puchero de garbanzos Filete de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Lacón a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		489 Kcal 27,4g Prot 21,4g Lip 46,6g Hc		605 Kcal 42,5g Prot 10,2g Lip 83,8g Hc		684 Kcal 25,5g Prot 18,9g Lip 102,1g Hc		641 Kcal 21,1g Prot 15,9g Lip 101,3g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Lentejas con verduras Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		1086 Kcal 55,6g Prot 63,6g Lip 76,7g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Salteado campestre de verduras Jamonicos de pollo asados Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa s/g Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						519 Kcal 38,8g Prot 15,5g Lip 53,8g Hc		703 Kcal 26,7g Prot 17g Lip 108,9g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									601 Kcal 21,2g Prot 10,9g Lip 102,6g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Pisto de verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Verduras variadas rehogadas Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		463 Kcal 22,6g Prot 20,9g Lip 45,8g Hc		568 Kcal 27,4g Prot 18,5g Lip 71,6g Hc		979 Kcal 39,2g Prot 39,5g Lip 115,7g Hc		575 Kcal 20,3g Prot 6,3g Lip 107,6g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Verduras variadas rehogadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		952 Kcal 42,2g Prot 63,4g Lip 53,3g Hc							



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 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Lentejas con verduras Jamonicos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan	2	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		
						731 Kcal 57,5g Prot 24,4g Lip 82,2g Hc		615 Kcal 21,7g Prot 20,2g Lip 84,7g Hc		
5	6	FESTIVO	7	8	FESTIVO	9	Macarrones con salsa de tomate Longanizas frescas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan			
								702 Kcal 24,3g Prot 31,3g Lip 80g Hc		
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	13	Judías verdes con jamón Burrito de ternera Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	14	Sopa de puchero de garbanzos Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	16	Arroz con verduras Tortilla francesa Zanahoria vichy Postre lácteo Pan	
	803 Kcal 50,6g Prot 24,9g Lip 93,2g Hc		623 Kcal 28,3g Prot 27,6g Lip 73,7g Hc		590 Kcal 31,5g Prot 17,6g Lip 75,3g Hc		588 Kcal 28,8g Prot 25g Lip 61,3g Hc		648 Kcal 18,1g Prot 19,7g Lip 106,4g Hc	
19	Tallarines al pesto Brocheta de pollo Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan	20	Lentejas guisadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	819 Kcal 37,8g Prot 32,2g Lip 99,8g Hc		1119 Kcal 59,7g Prot 69,9g Lip 67,2g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						678 Kcal 52,2g Prot 18,8g Lip 77,3g Hc		646 Kcal 19,8g Prot 19,7g Lip 94,9g Hc		
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Longanizas frescas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									733 Kcal 22,3g Prot 30,8g Lip 90,2g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes con jamón Burrito de ternera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Sopa de puchero de garbanzos Filete de pollo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Tortilla francesa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	834 Kcal 48,6g Prot 24,5g Lip 103,4g Hc		570 Kcal 23g Prot 21,9g Lip 68,8g Hc		600 Kcal 43,3g Prot 10,1g Lip 81,6g Hc		592 Kcal 25,6g Prot 24,1g Lip 66,9g Hc		595 Kcal 12,8g Prot 14g Lip 101,5g Hc	
19	Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Lentejas con verduras Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	635 Kcal 21,1g Prot 14,2g Lip 104,1g Hc		1086 Kcal 55,6g Prot 63,6g Lip 76,7g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Lentejas con verduras Jamonicos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan	2	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		
						731 Kcal 57,5g Prot 24,4g Lip 82,2g Hc		615 Kcal 21,7g Prot 20,2g Lip 84,7g Hc		
5	6	FESTIVO	7	8	FESTIVO	9	Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan			
								570 Kcal 27,4g Prot 14,2g Lip 80,7g Hc		
12	Fideuá de verduras s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	13	Judías verdes rehogadas Burrito de ternera Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	14	Garbanzos con verduras Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	16	Arroz con verduras Tortilla francesa Zanahoria vichy Postre lácteo Pan	
	677 Kcal 38,6g Prot 16,3g Lip 93,2g Hc		580 Kcal 25,2g Prot 23,5g Lip 75,3g Hc		703 Kcal 39g Prot 22,5g Lip 84,5g Hc		846 Kcal 40,6g Prot 45g Lip 69,5g Hc		648 Kcal 18,1g Prot 19,7g Lip 106,4g Hc	
19	Tallarines al pesto Brocheta de pollo Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan	20	Lentejas guisadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	819 Kcal 37,8g Prot 32,2g Lip 99,8g Hc		584 Kcal 28g Prot 23,3g Lip 68,5g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Lentejas con verduras Jamonicos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan	2	Espaguetis boloñesa Bacalao a la andaluza Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		
						731 Kcal 57,5g Prot 24,4g Lip 82,2g Hc		687 Kcal 33,5g Prot 20,8g Lip 89,1g Hc		
5	6	FESTIVO	7	8	FESTIVO	9	Macarrones con salsa de tomate Salchichas de pavo al grill Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan			
								557 Kcal 22,1g Prot 16,1g Lip 78,9g Hc		
12	Fideuá de verduras Solomillo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	13	Judías verdes con jamón Burrito de ternera Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan	14	Sopa de puchero de garbanzos Pollo al curry Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	15	Espaguetis con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	16	Arroz caldoso Merluza a la romana Zanahoria vichy Postre lácteo Pan	
	813 Kcal 56g Prot 25,9g Lip 87g Hc		623 Kcal 28,3g Prot 27,6g Lip 73,7g Hc		657 Kcal 41,8g Prot 19,7g Lip 91,5g Hc		588 Kcal 28,8g Prot 25g Lip 61,3g Hc		680 Kcal 32,8g Prot 30,7g Lip 78,3g Hc	
19	Tallarines al pesto Brocheta de pollo Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Pan	20	Lentejas guisadas Costillas de cerdo asadas Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	819 Kcal 37,8g Prot 32,2g Lip 99,8g Hc		1119 Kcal 59,7g Prot 69,9g Lip 67,2g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Lentejas con verduras Croquetas de tofu y setas Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	2	Espaguetis con tomate Tofu a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
						672 Kcal 24,5g Prot 22g Lip 95,6g Hc				
5	6	FESTIVO		7	8	FESTIVO		9	Macarrones con salsa de tomate Tofu a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
									615 Kcal 26,4g Prot 15,2g Lip 90g Hc	
12	Fideuá de verduras s/g Buñuelos de zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Judías verdes rehogadas Fajita de verduras y tofu Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	14	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Espaguetis con tomate Hamburguesa vegana a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con verduras Revuelto de champiñón Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	645 Kcal 8g Prot 17,1g Lip 114g Hc		527 Kcal 12,6g Prot 13,6g Lip 87,2g Hc		662 Kcal 21,2g Prot 21,5g Lip 93,7g Hc		727 Kcal 6,7g Prot 39,2g Lip 70g Hc		600 Kcal 15,4g Prot 14,8g Lip 100,3g Hc	
19	Espaguetis al ajo s/g Brochetas de tofu y verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Lentejas con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	ESPECIAL NAVIDAD					
	738 Kcal 27,1g Prot 23,2g Lip 103,1g Hc		551 Kcal 23,9g Prot 17g Lip 78g Hc							



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. 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. Menú revisado por la dirección del centro.
ALGADI, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.

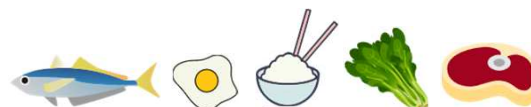
SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



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.

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 la **FEN, 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



**ALGADI LES DESEA
UNAS FELICES
NAVIDADES**

