

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(3, 14, 1, 6)
638 Kcal 16,7g Prot 14,2g Lip 87,8g

5

Alubias blancas estofadas
Delicias de calamar
Patatas al ajillo
Fruta del tiempo
(14, 1, 12, 6)
764 Kcal 31,7g Prot 23,2g Lip 95,9g

6



7

8



Coditos salteados con verduras
Merluza gratinada con salsa de tomate y queso
Yogur sabor
(1, 4, 7, 6)
715 Kcal 34,8g Prot 13,2g Lip 80,6g

11

Arroz a la milanesa
Fajita de atún con pimientos y tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta del tiempo
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
678 Kcal 24,9g Prot 19,8g Lip 96,9g

12

Crema de calabacín
Magro con tomate
Patatas fritas
Fruta del tiempo
(14, 1, 6)
736 Kcal 29,9g Prot 21g Lip 60g Hc

13

Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
(1, 3, 6, 7, 14)
703 Kcal 33,7g Prot 27,7g Lip 74,6g

14

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
(14, 3, 1, 6)
632 Kcal 18,1g Prot 23g Lip 62,1g Hc

15

Lentejas ECO de la abuela
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
(6, 7, 14, 1, 3, 4)
776 Kcal 47,5g Prot 22,8g Lip 66g Hc

18

Sopa minestrone
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
(1, 6, 9, 14)
616 Kcal 27,5g Prot 18,7g Lip 61,7g

19

Alubias pintas con arroz
Huevos villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta del tiempo
(1, 3, 7, 14, 6)
611 Kcal 21g Prot 21,4g Lip 90,8g Hc

20

Tallarines al ajillo
Atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta del tiempo
(1, 4, 14, 6)
604 Kcal 32g Prot 12,9g Lip 84,7g

21

JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD
Sopa Navideña
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de helado
(1, 3, 7, 6)
756 Kcal 28,8g Prot 32g Lip 85,2g

22

Patatas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
(6, 14, 1)
612 Kcal 24,1g Prot 23,3g Lip 57,8g



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y 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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos- legumbres-coles y frutos secos



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

