

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
					1	Arroz hortelano Merluza en salsa de tomate Verduras variadas Yogur sabor Pan integral	2	Lentejas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan		
						695 Kcal 29,7g Prot 9,7g Lip 119,8g Hc		551 Kcal 30,6g Prot 15,5g Lip 77,2g Hc		
5	Macarrones con salsa de tomate Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	6		7	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	8		9		
	663 Kcal 18,5g Prot 17,8g Lip 103,8g Hc				398 Kcal 15,6g Prot 15,7g Lip 46,7g Hc					
12	Paella Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	13	Crema de verduras 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 Tortilla de champiñón Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
	593 Kcal 30,3g Prot 19,5g Lip 72,9g Hc		514 Kcal 15,9g Prot 22,3g Lip 62,1g Hc		605 Kcal 32g Prot 12,3g Lip 87,6g Hc		653 Kcal 54,8g Prot 13,6g Lip 75,2g Hc		426 Kcal 15,2g Prot 14,3g Lip 59,5g 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 Jamoncitos de pollo asados Yogur sabor Pan	22	Crema de puerro Pizza de jamón y queso Patatas chips Gelatinade sabores			
	538 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 66,8g Hc		773 Kcal 23,6g Prot 24,3g Lip 113,7g Hc		531 Kcal 46,2g Prot 17,4g Lip 44,7g Hc		706 Kcal 21,2g Prot 26g Lip 97,5g 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. 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](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.