

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14,7) 156 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc
4	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 195 Kcal 9,4g Prot 5,8g Lip 21,9g Hc	5 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 154 Kcal 10g Prot 1,8g Lip 20,7g Hc	6 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14,7) 156 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	7 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 195 Kcal 9,4g Prot 5,8g Lip 21,9g Hc	8 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 163 Kcal 9,5g Prot 2,5g Lip 21,8g Hc
11	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 195 Kcal 9,4g Prot 5,8g Lip 21,9g Hc	12 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14,7) 156 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	13 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 163 Kcal 9,5g Prot 2,5g Lip 21,8g Hc	14 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 195 Kcal 9,4g Prot 5,8g Lip 21,9g Hc	15 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 154 Kcal 10g Prot 1,8g Lip 20,7g Hc
18	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 195 Kcal 9,4g Prot 5,8g Lip 21,9g Hc	19 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 154 Kcal 10g Prot 1,8g Lip 20,7g Hc	20 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 195 Kcal 9,4g Prot 5,8g Lip 21,9g	21 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 163 Kcal 9,5g Prot 2,5g Lip 21,8g	22 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14,7) 156 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc
25	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14,7) 163 Kcal 9,5g Prot 2,5g Lip 21,8g Hc	26 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 154 Kcal 10g Prot 1,8g Lip 20,7g Hc	27 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 195 Kcal 9,4g Prot 5,8g Lip 21,9g Hc	28 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14,7) 156 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	29 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4,14,7) 195 Kcal 9,4g Prot 5,8g Lip 21,9g Hc



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

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

SICOMES

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



Fruta

Medio Ambiente

Incorporamos productos

Ecológicos



A nuestros menús con un menor
impacto medioambiental

Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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

