

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
1	Puré de verduras con pavo Papilla de frutas manzana y pera  (14)  289 Kcal 9,3g Prot 2,4g Lip 45,1g Hc	2	Puré de verduras con pollo Yogur natural  (14, 7)  297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	3	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana, pera y plátano  (4, 14)  397 Kcal 12,6g Prot 7g Lip 56,3g Hc	4	Puré de verduras con ternera Yogur natural  (14, 7)  310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	5	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana, pera y plátano  (4, 14)  397 Kcal 12,6g Prot 7g Lip 56,3g Hc
8	Puré de verduras con pescado Papilla de frutas manzana y pera  (4, 14)  381 Kcal 12,1g Prot 6,9g Lip 52,2g Hc	9	Puré de verduras con pollo Yogur natural  (14, 7)  297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	10	Puré de verduras con pavo Papilla de manzana, pera y plátano  (14)  306 Kcal 9,7g Prot 2,5g Lip 49,2g Hc	11	Puré de verduras con ternera Yogur natural  (14, 7)  310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	12	Puré de verduras con pescado Papilla de frutas manzana pera y naranja  (4, 14)  375 Kcal 12,4g Prot 6,8g Lip 50,6g Hc
15	Puré de verduras con ternera Papilla de frutas manzana y pera  (14)  409 Kcal 17,1g Prot 7,8g Lip 52,2g Hc	16	Puré de verduras con pollo Yogur natural  (14, 7)  297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	17	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana, pera y plátano  (4, 14)  397 Kcal 12,6g Prot 7g Lip 56,3g Hc	18	Puré de verduras con pollo Yogur natural  (14, 7)  297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	19	Puré de verduras con pavo Papilla de frutas manzana pera y naranja  (14)  283 Kcal 9,5g Prot 2,3g Lip 43,5g Hc
22	Puré de verduras con pollo Papilla de frutas manzana y pera  (14)  396 Kcal 18,5g Prot 6,4g Lip 51g Hc	23	Puré de verduras con pollo Yogur natural  (14, 7)  297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	24	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana, pera y plátano  (4, 14)  397 Kcal 12,6g Prot 7g Lip 56,3g	25	Puré de verduras con ternera Yogur natural  (14, 7)  310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g	26	Puré de verduras con pescado Yogur natural  (4, 14, 7)  282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc
29	Puré de verduras con pollo Papilla de frutas manzana y pera  (14)  396 Kcal 18,5g Prot 6,4g Lip 51g Hc	30	Puré de verduras con ternera Yogur natural  (14, 7)  310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc						



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

## 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)

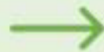
## SUGERENCIAS DE CENA

### SÍ COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

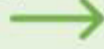
Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta  
Leche



Lácteo o Fruta  
Fruta



Fomenta el deporte y actividad física para reforzar así tus músculos y huesos "Aprovecha tu tiempo libre y muévete"

FRUTAS DE PRIMAVERA Y VERANO: SANDIA Y MELON



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

