

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
3	Puré de verduras con pollo Papilla de frutas manzana y pera (14) 396 Kcal 18,5g Prot 6,4g Lip 51g Hc	4	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	5	Puré de verduras con ternera Papilla de manzana, pera y plátano (14) 426 Kcal 17,5g Prot 7,9g Lip 56,3g Hc	6	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	7	Puré de verduras con pollo Papilla de frutas manzana pera y naranja (14) 390 Kcal 18,8g Prot 6,4g Lip 49,5g Hc
10	Puré de verduras con pollo Papilla de frutas manzana y pera (14) 396 Kcal 18,5g Prot 6,4g Lip 51g 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 pollo Papilla de manzana, pera y plátano (14) 413 Kcal 19g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc	13	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	14	Puré de verduras con pavo Papilla de frutas manzana pera y naranja (14) 283 Kcal 9,5g Prot 2,3g Lip 43,5g Hc
17	Puré de verduras con pescado Papilla de frutas manzana y pera (4, 14) 381 Kcal 12,1g Prot 6,9g Lip 52,2g 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 ternera Papilla de manzana, pera y plátano (14) 426 Kcal 17,5g Prot 7,9g Lip 56,3g Hc	20	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	21	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
24	Puré de verduras con pavo Papilla de frutas manzana y pera (14) 289 Kcal 9,3g Prot 2,4g Lip 45,1g Hc	25	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	26	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana, pera y plátano (4, 14) 397 Kcal 12,6g Prot 7g Lip 56,3g Hc	27	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	28	Puré de verduras con pescado Papilla de manzana, pera y plátano (4, 14) 397 Kcal 12,6g Prot 7g Lip 56,3g Hc



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

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

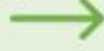
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



POSTRES



Fruta

Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

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

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

