

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1		2		3
		Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc		Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc		Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Papilla de manzana, pera y plátano (14) 307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc
6	7	8	9	10		
Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14, 7) 328 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 33,4g Hc	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Papilla de manzana, pera y plátano (14) 307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc		
13	14	15	16	17		
	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Papilla de manzana, pera y plátano (14) 299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Papilla de manzana, pera y plátano (14) 307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc		
20	21	22	23	24		
Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Papilla de manzana, pera y plátano (14) 307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Papilla de manzana, pera y plátano (14) 299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana, pera y plátano (14) 293 Kcal 19,1g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc		
27	28	29	30	31		
Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Papilla de manzana, pera y plátano (14) 299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Papilla de manzana, pera y plátano (14) 293 Kcal 19,1g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 336 Kcal 21,3g Prot 11,4g Lip 31,7g Hc	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Papilla de manzana, pera y plátano (4, 14) 282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc		



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética** de **Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. N°2816) / H.C. Col. CYL00366/ RN (T.S.)

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

T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES



Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o huevo
Pescado o carne



Lácteo o Fruta
Fruta



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!



MÁS VERDE
Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

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

