



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

293 Kcal 19,1g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc
(14)

4

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Yogur natural

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc
(4, 14, 7)

5

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

293 Kcal 19,1g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc
(14)

6

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

336 Kcal 21,3g Prot 11,4g Lip 31,7g Hc
(14, 7)

7

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

293 Kcal 19,1g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc
(14)

10

11

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Yogur natural

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc
(4, 14, 7)

12

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc
(14)

13

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc
(14, 7)

14

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc
(4, 14)

17

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

293 Kcal 19,1g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc
(14)

18

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

336 Kcal 21,3g Prot 11,4g Lip 31,7g Hc
(14, 7)

19

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc
(4, 14)

20

Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo
Yogur natural

328 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 33,4g Hc
(14, 7)

21

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

293 Kcal 19,1g Prot 6,4g Lip 35,7g Hc
(14)

24

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc
(4, 14)

25

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc
(14, 7)

26

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc
(14)

27

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc
(14, 7)

28

Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

282 Kcal 14,8g Prot 6,9g Lip 35,7g Hc
(4, 14)



T: TRAZAS ALERGENOS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
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. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / I.B. Col (MAD01609) R.N. (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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte
¿Quién dijo que las calabazas solo
sirven para Halloween? ¡Pfff!
¡Yo estoy todo el año entrenando
con el Bro y Crispi, repartiendo
nutrientes y buen rollo por todo el
comedor!

Mi especialidad: Fortalecer
corazones con mi vitamina A

