



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

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

2

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

3

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

(14)

307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc

4

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

5

Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

(14)

299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc

8

9

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

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

10

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

(14)

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

11

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

(14, 7)

328 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 33,4g Hc

12

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

(4, 14)

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

15

Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo
Papilla de manzana, pera, naranja y plátano

(14)
299 Kcal 15,5g Prot 7,2g Lip 38,5g Hc

16

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

17

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

(14)

307 Kcal 17,7g Prot 7,7g Lip 36,8g Hc

18

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

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

19

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

(4, 14)

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

22

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

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

23

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

(14, 7)

328 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 33,4g Hc

24

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

(14)

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

25

26

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

29

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

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

30

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

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

31

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

(4, 14)

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



A: 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



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

VÍ MÁS VERDE

