

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc	2	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14, 7) 346 Kcal 19,3g Prot 11,4g Lip 37,9g Hc
5	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	6	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	7	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera (14) 262 Kcal 16,5g Prot 7,4g Lip 30,1g Hc	8	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	9	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc
12	FESTIVO NACIONAL	13	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc	14	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	15	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	16	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc
19	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc	20	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	21	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14, 7) 346 Kcal 19,3g Prot 11,4g Lip 37,9g Hc	22	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	23	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc
26	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc	27	Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera Yogur natural (14, 7) 353 Kcal 21,5g Prot 11,9g Lip 36,4g Hc	28	Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo Yogur natural (14, 7) 342 Kcal 22,3g Prot 10,6g Lip 35,3g Hc	29	Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo Yogur natural (14, 7) 346 Kcal 19,3g Prot 11,4g Lip 37,9g Hc	30	Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 329 Kcal 18,6g Prot 11,1g Lip 35,4g Hc



T: TRAZAS
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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.
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) / R.N. (T.S.) / R.A. Col (MAD01638)
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



DESAYUNO SALUDABLE

Elige una opción de cada grupo:



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

***Bebidas**

vegetales

***Bebidas sin**

lactosa



CEREAL

Pan blanco

Pan integral

Cereales

Galletas

***Pan sin**

gluten

***Cereales y**

galletas sin

gluten



FRUTA

Fruta entera

Zumo de

frutas

natural

Tomate

fresco



OTROS

Aceite de oliva

(2

veces/semana)

Mermelada

casera

o miel (2

veces/semana)

***Bollería casera**

sin alérgenos

(1 vez/semana)

***Recuerda adaptar siempre a tu alergia o intolerancia.**

CENA EQUILIBRADA

Elige la opción sin tu alérgeno:

SI HAS COMIDO...



Cereales,
legumbres
***opción sin
alérgenos**



Carne



Huevo



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin
lactosa Bebida
vegetal**

PUEDES CENAR...



Verduras
cocinadas
Hortalizas crudas



Pescado o
huevo



Pescado o carne



Fruta / Lácteo
**Lácteo sin lactosa
Bebida vegetal**

¡Soy CRISPII!

Crujiente, alegre y siempre lista para la aventura.

¿Sabías que los **cereales integrales** ayudan a llenar tu plato de **fibra y energía**?



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.

