algadi GUARDERIA C. SAGRADA FAMILIA

MENU PURÉS ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14,7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	2 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14 , 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	3 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	4 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14 , 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	5 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14 , 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc
8 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	9 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14 , 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	10 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14 , 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g 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 pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc
15 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14 , 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	16 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14 , 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	17 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g 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 pavo Yogur natural (14 , 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc
22 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14 , 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	23 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14 , 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	24 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g	25 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14 , 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g	26 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4 , 14 , 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc
29 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14 , 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	30 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14 , 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc			

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

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: MADOO398 / 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 DE SAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

	SI COMES		PUEDES CENAR
1º	Cereales (arroz/pasta)	→	Verduras cocinadas Hortalizas crudas
2º	Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo	→	Pescado o huevo Pescado o carne
POSTRES	Fruta Leche	→	Lácteo o Fruta 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"