

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

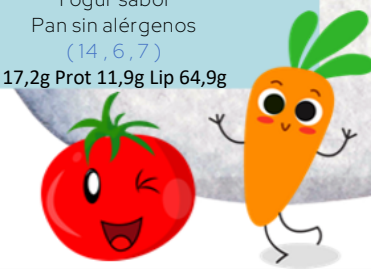
VIERNES

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |







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. MAD00398/ 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 91547 46 46 c/ Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

| LÁCTEO | CEREAL | FRUTA | OTROS |
|---|--|--|--|
|  <p>Leche Yogur Queso Cuajada Requesón</p> |  <p>Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales</p> |  <p>Fruta fresca Entera Tomate.</p> |  <p>Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos</p> |

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 |



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.



Samantha Vallejo-Nágera



MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia, apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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