

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 348 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	2 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	3 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc	4 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc
7 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	8 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc	9 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	10 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 348 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	11 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc
14 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc	15 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	16 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	SEMANA SANTA	
21 Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	22 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	23 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	24 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	25 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc
28 Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	29 Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	30 Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc		



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) / H.C.Col: CYL00366 / P. P.Col: MAD00398 / R.N (T.S. Nº1169/2011 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

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azúcar  
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

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

## MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.  
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

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



## SAMYGREEN

### Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

