

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

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

(14, 7)

448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc

6

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc

7

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc

8

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

(4, 14, 7)

415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc

9

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

(14, 7)

448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc

12

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

(14, 7)

448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc

13

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

(4, 14, 7)

415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc

14

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc

15

DÍA FESTIVO

16

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

(14, 7)

448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc

19

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc

20

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

(14, 7)

448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc

21

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

(4, 14, 7)

415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc

22

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

(14, 7)

448 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc

23

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc

26

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc

27

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g Hc

28

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

(4, 14, 7)

415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc

29

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc

30

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

(4, 14, 7)

415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g 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)/ P. P Col: MAD00398/ H.C Col: CYL00366/ 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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º Cereales (arroz/pasta)

2º Carne (pollo, ternera, cerdo)
Huevo

POSTRES Fruta
Leche

PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas

Pescado o huevo
Pescado o carne

Lácteo o Fruta
Fruta



GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE
LUCÍA LB. 3ºB
COLEGIO AGUSTINIANO



CREPES ESTRELLADOS
CLAUDIA V.B. 1ºB
FUNDACIÓN CALDEIRO



ZUMO DE DINOSAURIO
BOSCO G.O. 5ºB
COLEGIO MATER INMACULATA

Si quieres conocer al resto de PREMIADOS estarán publicados en nuestras redes



MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor,
es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



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

