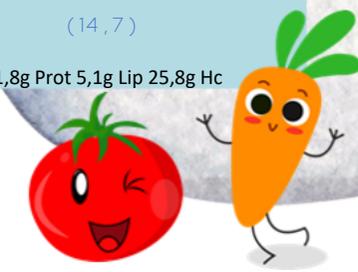


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
				1		2	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	3	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc		
6		7	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	8	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	9	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 248 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	10	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g		
13	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g	14	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	15	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 248 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	16	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	17	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc		
20	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	21	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g	22	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g	23	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g	24	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc		
27	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 ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g	30	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	31	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 248 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g 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
 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