

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

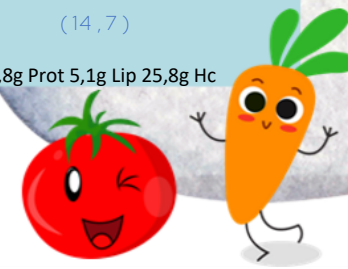


Se ofrece diariamente **agua y pan blanco** pudiendo alternar con pan integral .





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](mailto: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
<b>1º</b>  Cereales (arroz/pasta)	 Verduras cocinadas Hortalizas crudas
<b>2º</b>  Carne (pollo, tenera, cerdo) Huevo	 Pescado o huevo Pescado o carne
<b>POSTRES</b>  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