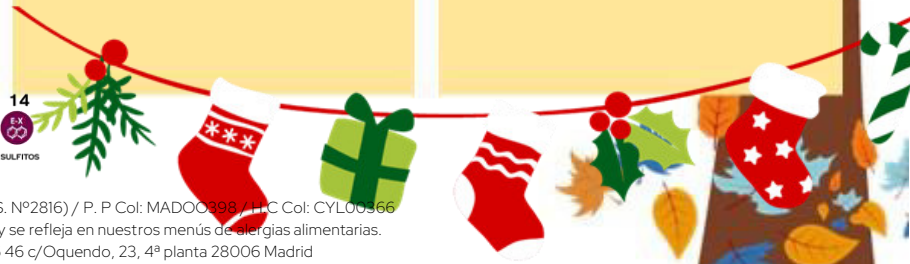


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
2	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	3	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g	4	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	5	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 248 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	6		FESTIVO
9	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 415 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	10	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	11	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g	12	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	13		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 ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g	17	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 355 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc	18	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 248 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	19	Puré de verduras con pollo Yogur natural (4, 14, 7) 399 Kcal 17,3g Prot 9,6g Lip 31,8g Hc	20		Puré de verduras con pescado Yogur natural (14, 7) 415 Kcal 21g Prot 9,1g Lip 31,7g Hc
23	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g	24	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 248 Kcal 11,8g Prot 5,1g Lip 25,8g Hc	25		26		27		
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 ternera Yogur natural (14, 7) 368 Kcal 19,6g Prot 10,5g Lip 32,9g							



- 1  GLUTEN
- 2  CRUSTÁCEOS
- 3  HUEVOS
- 4  PESCADO
- 5  CACAHUETES
- 6  SOJA
- 7  LÁCTEOS
- 8  FRUTO SECOS
- 9  APIO
- 10  MOSTAZA
- 11  SÉSAMO
- 12  MOLUSCO
- 13  ALTRAMUCES
- 14  SULFITOS

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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca



Lácteos

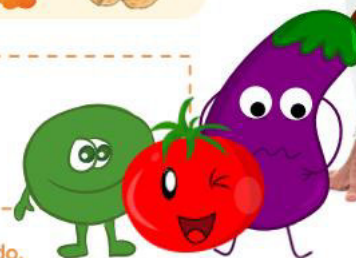
Fruta fresca o Frutos secos



MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor
frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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



MÁS VERDE

