



ALGADI LES
DESEA UN
FELIZ
VERANO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
					1	Puré de verduras con pollo Yogur natural	2	Puré de verduras con pescado Yogur natural	
5	Puré de verduras con pollo Yogur natural	6	Puré de verduras con pescado Yogur natural	7	Puré de verduras con ternera Yogur natural	8	Puré de verduras con pescado Yogur natural	9	Puré de verduras con pollo Yogur natural
						131 Kcal 9,9g Prot 1,7g Lip 19,8g Hc		163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc	
12	Puré de verduras con pollo Yogur natural	13	Puré de verduras con pescado Yogur natural	14	Puré de verduras con ternera Yogur natural	15	Puré de verduras con pollo Yogur natural	16	Puré de verduras con pescado Yogur natural
	131 Kcal 9,9g Prot 1,7g Lip 19,8g Hc		163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc		140 Kcal 9,3g Prot 2,3g Lip 21g Hc		163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc		131 Kcal 9,9g Prot 1,7g Lip 19,8g Hc
19	Puré de verduras con pavo Yogur natural	20	Puré de verduras con pollo Yogur natural	21	Puré de verduras con pescado Yogur natural	22	Puré de verduras con ternera Yogur natural	23	Puré de verduras con pescado Yogur natural
	131 Kcal 9,9g Prot 1,7g Lip 19,8g Hc		163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc		140 Kcal 9,3g Prot 2,3g Lip 21g Hc		131 Kcal 9,9g Prot 1,7g Lip 19,8g Hc		163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc
26	Puré de verduras con pescado Yogur natural	27	Puré de verduras con pollo Yogur natural	28	Puré de verduras con ternera Yogur natural	29	Puré de verduras con pollo Yogur natural	30	Puré de verduras con pescado Yogur natural
	133 Kcal 8,2g Prot 2g Lip 20,8g Hc		131 Kcal 9,9g Prot 1,7g Lip 19,8g Hc		163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc		140 Kcal 9,3g Prot 2,3g Lip 21g Hc		163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc
	163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc		131 Kcal 9,9g Prot 1,7g Lip 19,8g Hc		140 Kcal 9,3g Prot 2,3g Lip 21g Hc		131 Kcal 9,9g Prot 1,7g Lip 19,8g Hc		163 Kcal 7,3g Prot 5,8g Lip 21g Hc



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. M. L (Dietista-Nutricionista T.S. N.º2816) / P. P (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. M (Lic. Farmacia (Nutrición) H. C(Dietista/Nutricionista Col: CYL00366.

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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



algadi educa



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



**Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
 NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera
 divertida de hacerlo.**

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

