

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NAVIDAD

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

5

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

(14, 7)

328 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 33,4g Hc

6

FESTIVO

7

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc

8

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

9

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

336 Kcal 21,3g Prot 11,4g Lip 31,7g Hc

12

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

(14, 7)

328 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 33,4g Hc

13

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

14

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc

15

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

16

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

336 Kcal 21,3g Prot 11,4g Lip 31,7g Hc

19

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc

20

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

21

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

336 Kcal 21,3g Prot 11,4g Lip 31,7g Hc

22

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc

23

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

26

Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo
Yogur natural

(14, 7)

322 Kcal 22,7g Prot 10g Lip 30,6g Hc

27

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

28

Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera
Yogur natural

(14, 7)

336 Kcal 21,3g Prot 11,4g Lip 31,7g Hc

29

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

(4, 14, 7)

311 Kcal 18,5g Prot 10,5g Lip 30,6g Hc

30

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

(14, 7)

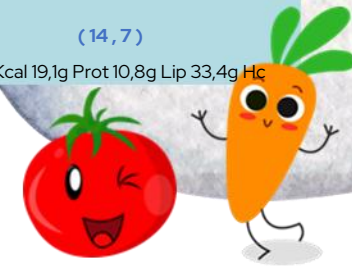
328 Kcal 19,1g Prot 10,8g Lip 33,4g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral semanalmente**.
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col. (T.S. Nº2816) / H.C. Col. (CYL00366) / I.B. Col. (MAD01609) 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

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

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta



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



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.

