

## LÁCTEO

### CEREAL

### **FRUTA**

## OTROS





Leche Yogur Cuajada Requesón



Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera v/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

# SUGERENCIAS DE CENA

## SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

**PUEDES CENAR** 



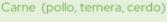














Pescado o huevo

Pescado o carne















# POSTRES









Huevo



Lácteo o Fruta

Fruta



MÁS VERDE Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:

fibra, vitaminas y minerales."

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







Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y

alimentos integrales introduzcas en la

su sabor y textura.



#### SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE OCTUBRE 2025





## LÁCTEO

### CEREAL

### **FRUTA**

## OTROS





Leche Yogur Cuajada Requesón



Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera v/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

# SUGERENCIAS DE CENA

## SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

**PUEDES CENAR** 



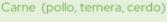














Pescado o huevo

Pescado o carne















# POSTRES









Huevo



Lácteo o Fruta

Fruta



MÁS VERDE Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:

fibra, vitaminas y minerales."

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







Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y

alimentos integrales introduzcas en la

su sabor y textura.





## LÁCTEO

### CEREAL

### **FRUTA**

## OTROS





Leche Yogur Cuajada Requesón



Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera v/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

# SUGERENCIAS DE CENA

## SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

**PUEDES CENAR** 



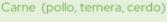














Pescado o huevo

Pescado o carne















# POSTRES









Huevo



Lácteo o Fruta

Fruta



MÁS VERDE Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:

fibra, vitaminas y minerales."

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







Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y

alimentos integrales introduzcas en la

su sabor y textura.





## LÁCTEO

### CEREAL

### **FRUTA**

## OTROS





Leche Yogur Cuajada Requesón



Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera v/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

# SUGERENCIAS DE CENA

## SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

**PUEDES CENAR** 



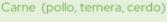














Pescado o huevo

Pescado o carne















# POSTRES









Huevo



Lácteo o Fruta

Fruta



MÁS VERDE Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:

fibra, vitaminas y minerales."

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







Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y

alimentos integrales introduzcas en la

su sabor y textura.





## LÁCTEO

### CEREAL

### **FRUTA**

## OTROS





Leche Yogur Cuajada Requesón



Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera v/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

# SUGERENCIAS DE CENA

## SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

**PUEDES CENAR** 



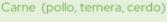














Pescado o huevo

Pescado o carne















# POSTRES









Huevo



Lácteo o Fruta

Fruta



MÁS VERDE Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:

fibra, vitaminas y minerales."

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







Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y

alimentos integrales introduzcas en la

su sabor y textura.



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



## LÁCTEO

### CEREAL

### **FRUTA**

## OTROS





Leche Yogur Cuajada Requesón



Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera v/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

# SUGERENCIAS DE CENA

## SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

**PUEDES CENAR** 



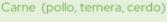














Pescado o huevo

Pescado o carne















# POSTRES









Huevo



Lácteo o Fruta

Fruta



MÁS VERDE Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:

fibra, vitaminas y minerales."

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







Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y

alimentos integrales introduzcas en la

su sabor y textura.

