





































## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



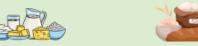
## LÁCTEO

## CEREAL

## **FRUTA**

## OTROS







Pan Integral

Cereales

Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco



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

Leche Yogur Queso Cuajada Requesón

## SUGERENCIAS DE CENA

## SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

**PUEDES CENAR** 







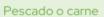




Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



















Lácteo o Fruta

Fruta













Huevo



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 mercaso.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



# Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y alimentos integrales introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.

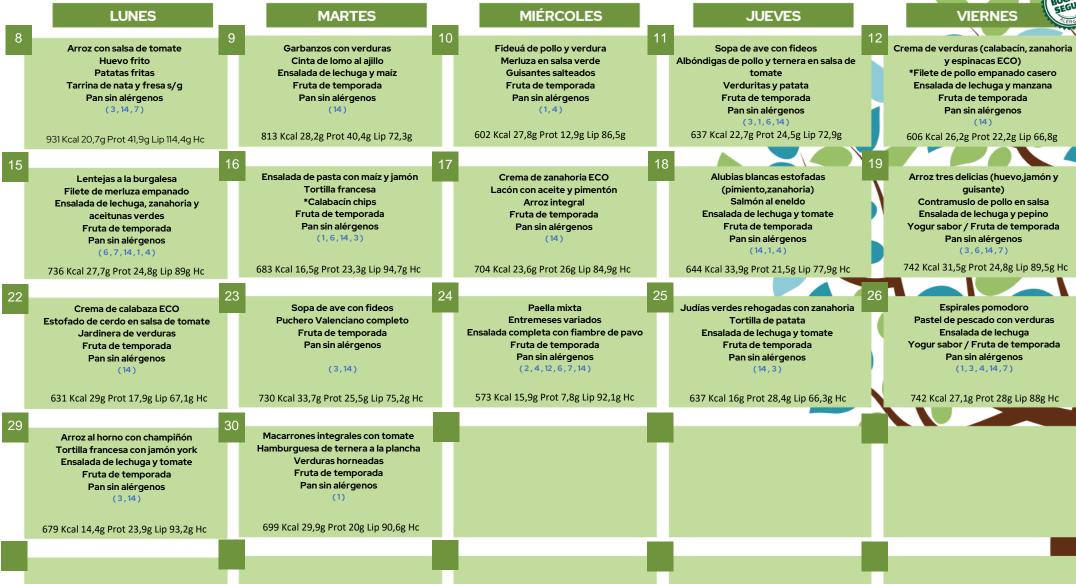


## Hola, soy CRISPI

Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión? iPonerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!



## SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE SEPTIEMBRE 2025



































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

























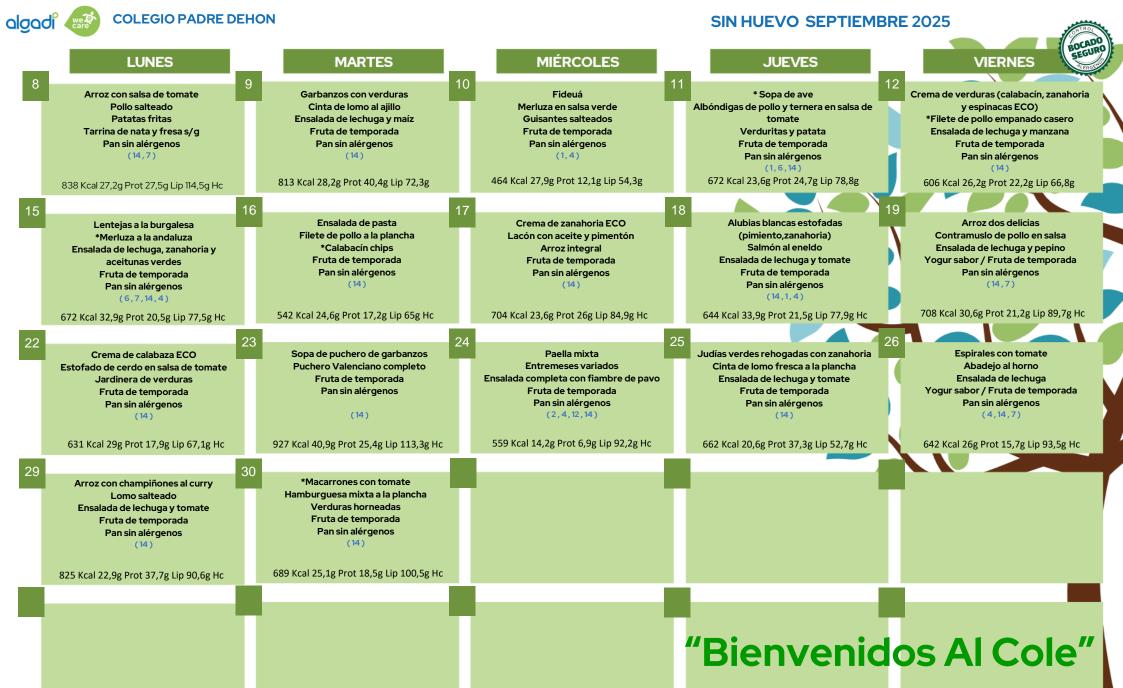
























Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados y se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, info@algadi.com 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid







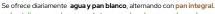












# "Bienvenidos Al Cole"





















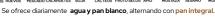












## SIN PESCADO Y MARISCO SEPTIEMBRE 2025































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