



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5	6	7	8	9	
12	13	14	15	16	
19	20	21	22	23	
26	27	28	29	30	



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

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col(T.S. Nº2816) / P. P. Col: MAD00398 / H.C Col: CYL00366/ 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 91547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



\* **SAMYRECETAS CONCURSO**



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º  Cereales (arroz/pasta)

2º  Carne (pollo, ternera, cerdo)  
Huevo

POSTRES  Fruta  
Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

Pescado o huevo  
Pescado o carne

Lácteo o Fruta  
Fruta



## GANADORES DEL CONCURSO COCINA VERDE



**1** TIMBAL DE VERDURAS ALUCINANTE  
LUCÍA LB. 3ºB  
COLEGIO AGUSTINIANO



**2** CREPES ESTRELLADOS  
CLAUDIA V.B. 1ºB  
FUNDACIÓN CALDEIRO



**3** ZUMO DE DINOSAURIO  
BOSCO G.O. 5ºB  
COLEGIO MATER INMACULATA

Si quieres conocer al resto de PREMIADOS estarán publicados en nuestras redes



## MÁS VERDE

Ahora que llega el buen tiempo y el calor, es importante **MANTENERSE HIDRATADO**



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

