







## CEREAL

## FRUTA

### **OTROS**





Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



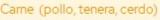














Pescado o huevo



Lácteo o Fruta



















**Ecológicos** 



A nuestros menús con un men impacto medioambienta



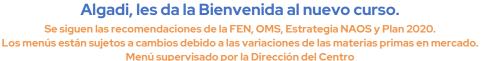






Huevo

















## CEREAL

## FRUTA

### **OTROS**





Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



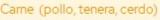














Pescado o huevo



Lácteo o Fruta



















**Ecológicos** 



A nuestros menús con un men impacto medioambienta



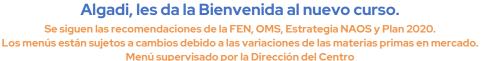






Huevo









Champiñón salteado

Fruta de temporada

(14,1,6)



zanahoria

Fruta de temporada

(4,14,1,6)

591 Kcal 28,3g Prot 10,4g Lip 89,9g

Fruta de temporada

(14,4,1,3)

548 Kcal 38,3g Prot 12,4g Lip 62,2g

Tomate aliñado

Fruta de temporada

(14,3,1,6)

434 Kcal 13,8g Prot 20,2g Lip 47,4g

Pan

(14,1,6)

614 Kcal 27,8g Prot 26,3g Lip 66g Hc



## CEREAL

## FRUTA

### **OTROS**





Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



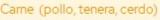














Pescado o huevo



Lácteo o Fruta



















**Ecológicos** 



A nuestros menús con un men impacto medioambienta



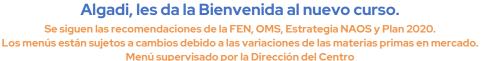






Huevo











## CEREAL

## FRUTA

### **OTROS**





Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



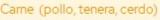














Pescado o huevo



Lácteo o Fruta



















**Ecológicos** 



A nuestros menús con un men impacto medioambienta



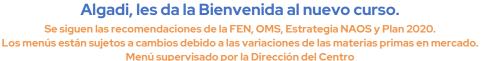






Huevo

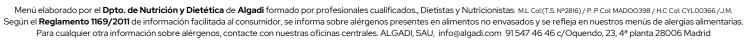






# SIN PESCADO, MARISCO, LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS SEPTIEMBRE 2023







## CEREAL

## FRUTA

### **OTROS**





Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



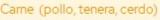














Pescado o huevo



Lácteo o Fruta



















**Ecológicos** 



A nuestros menús con un men impacto medioambienta



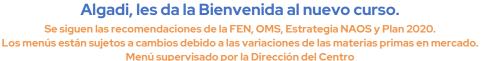






Huevo











## CEREAL

## FRUTA

### **OTROS**





Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



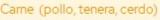














Pescado o huevo



Lácteo o Fruta



















**Ecológicos** 



A nuestros menús con un men impacto medioambienta



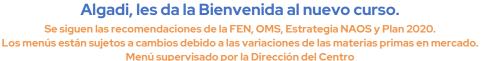






Huevo











## CEREAL

## FRUTA

### **OTROS**





Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



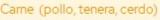














Pescado o huevo



Lácteo o Fruta



















**Ecológicos** 



A nuestros menús con un men impacto medioambienta



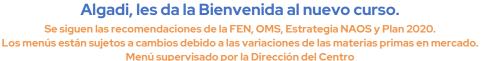






Huevo











## CEREAL

## FRUTA

### **OTROS**





Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



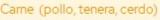














Pescado o huevo



Lácteo o Fruta



















**Ecológicos** 



A nuestros menús con un men impacto medioambienta



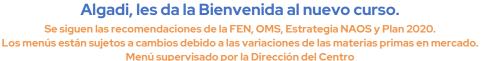






Huevo







## SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE SEPTIEMBRE 2023









### CEREAL

# FRUTA

### **OTROS**



Leche Yogur Queso Cuajada Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

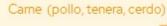














Pescado o huevo











Huevo



Leche



Lácteo o Fruta

Fruta



















A nuestros menús con un men impacto medioambienta



## Algadi, les da la Bienvenida al nuevo curso.

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















