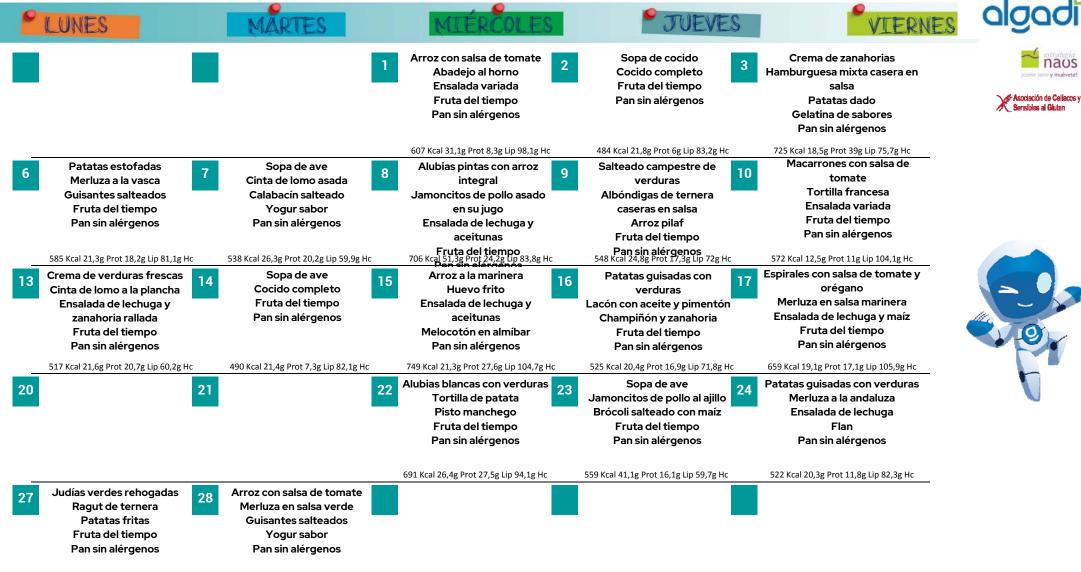
513 Kcal 27,3g Prot 36,9g Lip 57g Hc

647 Kcal 25,7g Prot 9,8g Lip 109,4g Hc









MENÚ SIN GLUTEN



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE 🔐





LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS		
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)		



SUGERENCIAS DE CENA (6)



	SIHAS	COMI	00			
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
	PUED	ES CEN	IAR			
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta

Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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

