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

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE





LÁCTEO

CEREAL

FRUTA OTROS



Leche Yogur Queso

Cuajada

Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES



Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas





Carne (pollo, tenera, cerdo)



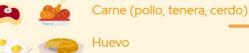
Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas











Fruta fresca





MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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





Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte ¿Quién dijo que las calabazas solo sirven para Halloween? iPfff! iYo estoy todo el año entrenando comedor!

corazones con mi vitamina A









