



**Alegra**  
Servicio a  
Colectividades

Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO  
MADRID  
Telf.: 91 392 35 59 - email : info@alegra.com.es  
[www.alegra.com.es](http://www.alegra.com.es)

**OCTUBRE  
2020**

# Menú Triturado

**BASAL**

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CALABAZA CON PAVO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y JUDÍAS VERDES CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

### SI COMES

### PUEDES CENAR

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| Pasta o Arroz y Carne   | Verdura/Ensalada y Pescado |
| Pasta o Arroz y Pescado | Verdura y Huevo            |
| Pasta o Arroz y Huevo   | Verdura/Ensalada y Carne   |
| Verdura y Carne         | Patata y pescado           |
| Verdura y Pescado       | Patata y Huevo             |
| Verdura y Huevo         | Arroz y Carne              |
| Legumbre y Carne        | Verdura/Ensalada y Pescado |
| Legumbre y Pescado      | Verdura y Huevo            |
| Legumbre y Huevo        | Verdura/ensalada y Carne   |

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CALABACÍN CON  
PESCADO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y JUDÍAS VERDES CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CALABAZA CON POLLO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CHAMPIÑÓN CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y ACELGAS CON PAVO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**



LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y JUDÍAS VERDES CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y ESPINACAS CON POLLO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CALABACÍN CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y JUDÍAS VERDES CON  
PESCADO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y ESPINACAS CON PAVO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CALABACÍN CON  
PESCADO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y JUDÍAS VERDES CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CHAMPIÑÓN CON  
POLLO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CALABAZA CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y JUDÍAS VERDES CON  
PESCADO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y ESPINACAS CON PAVO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CALABACÍN CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y CHAMPIÑÓN CON  
POLLO**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**

**PURÉ CON PATATA, ZANAHORIA,  
PUERROS Y JUDÍAS VERDES CON  
TERNERA**

**YOGUR**

**PAPILLA DE FRUTAS**