

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
628 Kcal 28,3g Prot 31,4g Lip 79g Hc 1				
Judías verdes con tomate Estofado de ternera con cuscús Fruta del tiempo Pan				
668 Kcal 28,8g Prot 29,9g Lip 72,4g Hc 4	631 Kcal 31,2g Prot 24,1g Lip 80,8g Hc 5	596 Kcal 19,8g Prot 13,2g Lip 96,5g Hc 6	641 Kcal 45,8g Prot 23,7g Lip 58,2g Hc 7	752 Kcal 24,3g Prot 27,1g Lip 102,2g Hc 8
Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Delicias de merluza Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan
607 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 65,8g Hc 13				
650 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 78,3g Hc 14				
664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 75g Hc 15				
Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan				
Macarrones con tomate Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral				
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan				
652 Kcal 26g Prot 20,8g Lip 88,7g Hc 18	709 Kcal 30g Prot 38,7g Lip 59,3g Hc 19	562 Kcal 26,1g Prot 14,6g Lip 81,1g Hc 20	644 Kcal 24,4g Prot 30,7g Lip 76g Hc 21	592 Kcal 22,6g Prot 26g Lip 65,6g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
611 Kcal 29,2g Prot 21,7g Lip 73,8g Hc 25	552 Kcal 29,3g Prot 20,1g Lip 67,7g Hc 26	568 Kcal 22,9g Prot 22,2g Lip 69,2g Hc 27	713 Kcal 35,2g Prot 31,1g Lip 77,9g Hc 28	647 Kcal 23g Prot 13,8g Lip 106,1g Hc 29
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerro Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

Legendas:
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
 P: Proteínas, HC: Hidratos de
 Carbono, G: Grasas.
 Valores expresados en gramos
 por ración.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
610 Kcal 30,3g Prot 43g Lip 60,7g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
710 Kcal 26,6g Prot 34,2g Lip 77,5g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	539 Kcal 23,6g Prot 26,3g Lip 52,8g Hc 6	452 Kcal 36,4g Prot 17,8g Lip 35,1g Hc 7	764 Kcal 23,4g Prot 23,2g Lip 115,6g Hc 8
Fideuá s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
638 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 84,7g Hc 13				
573 Kcal 16,3g Prot 15,9g Lip 89,2g Hc 14				
350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18	635 Kcal 29,4g Prot 34,6g Lip 51,2g Hc 19	520 Kcal 18,1g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc 20	574 Kcal 18,4g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc 21	538 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
591 Kcal 18,2g Prot 22,2g Lip 80g Hc 25	1033 Kcal 27,7g Prot 74,6g Lip 68,7g Hc 26	598 Kcal 40,5g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc 27	399 Kcal 20g Prot 8,7g Lip 58,2g Hc 28	742 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 117,1g Hc 29
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

Legendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

