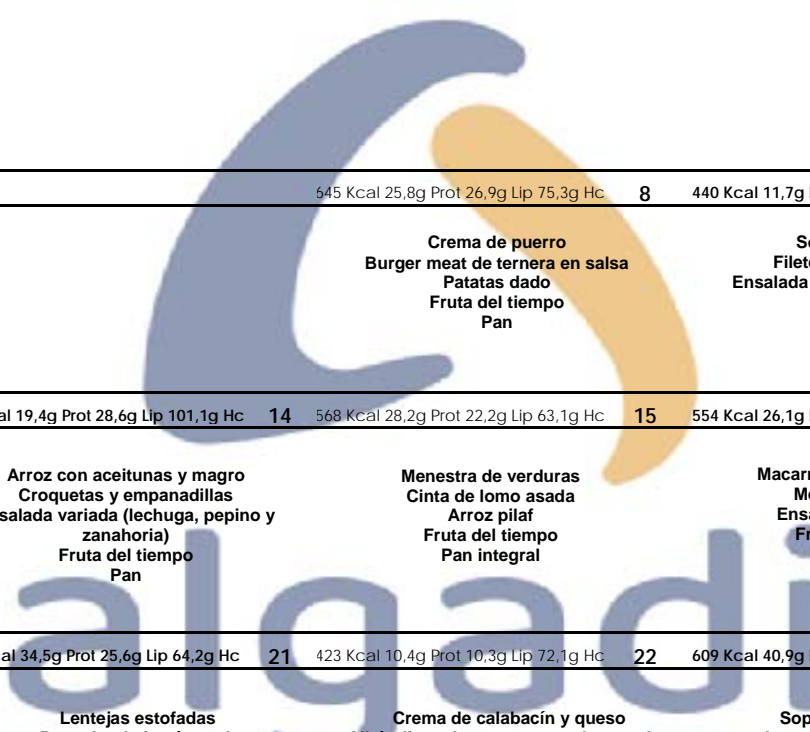


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																				
																								
545 Kcal 25,8g Prot 26,9g Lip 75,3g Hc <b>8</b> 440 Kcal 11,7g Prot 21,7g Lip 48,4g Hc <b>9</b> 608 Kcal 25,7g Prot 25,5g Lip 71,8g Hc <b>10</b>																								
<b>Crema de puerro</b> <b>Burger meat de ternera en salsa</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>					<b>Sopa de puchero</b> <b>Filete de pollo al limón</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan</b>					<b>Lentejas estofadas</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>														
562 Kcal 42,9g Prot 22,3g Lip 46,6g Hc <b>13</b> 761 Kcal 19,4g Prot 28,6g Lip 101,1g Hc <b>14</b> 568 Kcal 28,2g Prot 22,2g Lip 63,1g Hc <b>15</b> 554 Kcal 26,1g Prot 17,7g Lip 72,4g Hc <b>16</b> 650 Kcal 24,9g Prot 31,5g Lip 65,7g Hc <b>17</b>																								
<b>Ensalada de huevo, patata y atún</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan</b>					<b>Arroz con aceitunas y magro</b> <b>Croquetas y empanadillas</b> <b>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>					<b>Menestra de verduras</b> <b>Cinta de lomo asada</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan integral</b>					<b>Macarrones con verduras</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>					<b>Garbanzos guisados</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Pisto manchego</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>				
600 Kcal 24,2g Prot 20,1g Lip 80g Hc <b>20</b> 611 Kcal 34,5g Prot 25,6g Lip 64,2g Hc <b>21</b> 423 Kcal 10,4g Prot 10,3g Lip 72,1g Hc <b>22</b> 609 Kcal 40,9g Prot 30,1g Lip 41,9g Hc <b>23</b> 691 Kcal 21,3g Prot 22,6g Lip 99,6g Hc <b>24</b>																								
<b>Coditos con tomate</b> <b>Merluza a la romana</b> <b>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>					<b>Lentejas estofadas</b> <b>Revuelto de jamón york</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>					<b>Crema de calabacín y queso</b> <b>Albóndigas de ternera y cerdo en salsa</b> <b>Jardinera de verduras</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>					<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Jamonicitos de pollo al ajillo</b> <b>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>					<b>Arroz con tomate</b> <b>Huevo frito</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan</b>				
601 Kcal 19,6g Prot 30,4g Lip 60,4g Hc <b>27</b> 759 Kcal 25,6g Prot 37g Lip 80,6g Hc <b>28</b> 740 Kcal 40,5g Prot 27,5g Lip 78,3g Hc <b>29</b> 620 Kcal 24,7g Prot 26,5g Lip 71,7g Hc <b>30</b>																								
<b>Patatas con ternera</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan</b>					<b>Arroz a banda</b> <b>Salchichas frescas</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan integral</b>					<b>Espaguetis carbonara</b> <b>Abadejo en salsa de limón</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>					<b>Crema de zanahorias con picatostes</b> <b>Burger meat a la plancha</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>									

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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
554 Kcal 25,2g Prot 20,8g Lip 67,4g Hc <b>8</b> 363 Kcal 19,3g Prot 17,7g Lip 31g Hc <b>9</b> 606 Kcal 24,5g Prot 27,7g Lip 68,1g Hc <b>10</b>				
		Crema de puerros Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
541 Kcal 34,3g Prot 22,7g Lip 48,4g Hc <b>13</b> 691 Kcal 26,9g Prot 20,3g Lip 95g Hc <b>14</b> 511 Kcal 26,3g Prot 19,7g Lip 56,5g Hc <b>15</b> 502 Kcal 18,1g Prot 13,9g Lip 76,4g Hc <b>16</b> 630 Kcal 21,4g Prot 29,8g Lip 68,1g Hc <b>17</b>				
Ensalada de patata Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con magro Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
607 Kcal 20,3g Prot 20g Lip 87,3g Hc <b>20</b> 510 Kcal 30,8g Prot 16,9g Lip 60,9g Hc <b>21</b> 598 Kcal 26,8g Prot 21,9g Lip 74g Hc <b>22</b> 484 Kcal 33,1g Prot 27,5g Lip 26,2g Hc <b>23</b> 352 Kcal 26,4g Prot 34,6g Lip 109,3g Hc <b>24</b>				
Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
521 Kcal 17,4g Prot 22,7g Lip 59,9g Hc <b>27</b> 734 Kcal 21,8g Prot 26,3g Lip 101,5g Hc <b>28</b> 544 Kcal 28,9g Prot 20,8g Lip 83,9g Hc <b>29</b> 515 Kcal 24,9g Prot 15,9g Lip 69,3g Hc <b>30</b>				
Patatas con ternera Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis al ajillo s/g Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.

