

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
|--|--|--|---|--|----|--|----|--|----|
| 619 Kcal 17,1g Prot 23,6g Lip 83,7g Hc | 2 | 557 Kcal 13,8g Prot 28,2g Lip 57,8g Hc | 3 | 581 Kcal 23,7g Prot 25,2g Lip 72,4g Hc | 4 | 643 Kcal 28,3g Prot 19,4g Lip 88g Hc | 5 | | |
| | Patatas a la marinera Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan | Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan | Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | | | | | |
| 649 Kcal 28,1g Prot 29g Lip 71,7g Hc | 8 | 425 Kcal 12,9g Prot 7,9g Lip 74,6g Hc | 9 | 501 Kcal 23,6g Prot 8,7g Lip 79,3g Hc | 10 | 664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc | 11 | 705 Kcal 28,8g Prot 29,3g Lip 80,8g Hc | 12 |
| Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Arroz a banda Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral | Coditos con tomate Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan | | | | | |
| 991 Kcal 31,8g Prot 43,4g Lip 113,9g Hc | 15 | 743 Kcal 62,2g Prot 32,1g Lip 48,9g Hc | 16 | 569 Kcal 26,9g Prot 25,2g Lip 70,5g Hc | 17 | 553 Kcal 26,9g Prot 24,8g Lip 55,1g Hc | 18 | 606 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 87g Hc | 19 |
| Arroz al horno Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan | Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan | Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | | | | | |
| 790 Kcal 36,4g Prot 30,7g Lip 87,8g Hc | 22 | 632 Kcal 25,1g Prot 31,1g Lip 65,8g Hc | 23 | 518 Kcal 29,2g Prot 18,9g Lip 81,3g Hc | 24 | 654 Kcal 32,3g Prot 29,1g Lip 71,7g Hc | 25 | 570 Kcal 11,3g Prot 9,7g Lip 107,4g Hc | 26 |
| Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan | Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral | Arroz con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan | | | | | |
| 625 Kcal 25,7g Prot 26,9g Lip 70,4g Hc | 29 | 597 Kcal 27,8g Prot 24,9g Lip 75,1g Hc | 30 | | | | | | |
| Crema de calabacín y queso Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan | | | | | | | | |

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

Mueve, diviértete y avanza.

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 | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|--|--|----|
| | 526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc | 2 | 557 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 51g Hc | 3 | 520 Kcal 21g Prot 21,4g Lip 68,8g Hc | 4 | 534 Kcal 16,7g Prot 11,6g Lip 90,9g Hc | 5 | |
| | Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos | | Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | |
| 462 Kcal 12,2g Prot 25,5g Lip 46,2g Hc | 8 | 665 Kcal 20,7g Prot 21,4g Lip 96,7g Hc | 9 | 514 Kcal 17,5g Prot 9g Lip 88,5g Hc | 10 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc | 11 | 702 Kcal 28,1g Prot 33,1g Lip 72,7g Hc | 12 |
| Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Arroz con verduras Lacón a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos | |
| 731 Kcal 26,1g Prot 26,6g Lip 93g Hc | 15 | 525 Kcal 36g Prot 27,7g Lip 32,1g Hc | 16 | 607 Kcal 24,7g Prot 23g Lip 87,2g Hc | 17 | 527 Kcal 25,4g Prot 26,7g Lip 46,4g Hc | 18 | 647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc | 19 |
| Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos | | Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| 687 Kcal 32,7g Prot 29,1g Lip 70,4g Hc | 22 | 495 Kcal 11,8g Prot 22,6g Lip 60,8g Hc | 23 | 576 Kcal 21,2g Prot 16,1g Lip 85,3g Hc | 24 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc | 25 | 308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc | 26 |
| Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos | | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| 601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc | 29 | 745 Kcal 31,7g Prot 41,4g Lip 73,1g Hc | 30 | | | | | | |
| Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego 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.

Mueve, diviértete y avanza.

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.

