

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
687 Kcal 23,2g Prot 35,1g Lip 69,3g Hc <b>10</b>				
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan				
769 Kcal 27,4g Prot 26,1g Lip 104,9g Hc <b>13</b>	545 Kcal 42,5g Prot 15,9g Lip 56,5g Hc <b>14</b>	679 Kcal 30,9g Prot 19g Lip 93,4g Hc <b>15</b>	545 Kcal 26,1g Prot 15,5g Lip 74,5g Hc <b>16</b>	663 Kcal 26,8g Prot 30g Lip 78,1g Hc <b>17</b>
Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Filete de pollo a la plancha Pepino y zanahoria aliñados Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Yogur sabor Pan integral	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
638 Kcal 19,4g Prot 26,2g Lip 80,4g Hc <b>20</b>	660 Kcal 34,5g Prot 28,8g Lip 74,6g Hc <b>21</b>	483 Kcal 13,2g Prot 10,3g Lip 82,7g Hc <b>22</b>	647 Kcal 43g Prot 32g Lip 44,3g Hc <b>23</b>	692 Kcal 36,8g Prot 20,3g Lip 87,4g Hc <b>24</b>
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
558 Kcal 16,4g Prot 26,4g Lip 61,8g Hc <b>27</b>	635 Kcal 37,9g Prot 25,5g Lip 66,4g Hc <b>28</b>	531 Kcal 27,2g Prot 21,8g Lip 79,1g Hc <b>29</b>	649 Kcal 36,8g Prot 25,4g Lip 67,5g Hc <b>30</b>	
Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	

**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.



## ¿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.

