

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
563 Kcal 24,3g Prot 32,4g Lip 41,3g Hc 10				
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos				
778 Kcal 28g Prot 25,3g Lip 108,5g Hc 13	522 Kcal 38,9g Prot 14,2g Lip 58,6g Hc 14	543 Kcal 28,3g Prot 22,9g Lip 53,5g Hc 15	519 Kcal 22g Prot 15,4g Lip 71,8g Hc 16	681 Kcal 25,2g Prot 33,5g Lip 78,3g Hc 17
Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Pepino y zanahoria aliñados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
603 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 76,8g Hc 20	693 Kcal 30,4g Prot 35,5g Lip 72,2g Hc 21	595 Kcal 29,9g Prot 25,8g Lip 85,1g Hc 22	640 Kcal 45,7g Prot 34,4g Lip 33,5g Hc 23	737 Kcal 31,9g Prot 20,2g Lip 103,9g Hc 24
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 16,4g Prot 23g Lip 50,6g Hc 27	599 Kcal 30,2g Prot 23,5g Lip 69,5g Hc 28	527 Kcal 19,8g Prot 15,9g Lip 76,1g Hc 29	672 Kcal 35,2g Prot 27,2g Lip 70,9g Hc 30	
Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis al ajillo Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Tomate aliñado 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.

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.