

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
614 Kcal 32g Prot 43,4g Lip 59,1g Hc 1				
Judías verdes con tomate Estofado de carne Patatas dado Fruta del tiempo Pan				
668 Kcal 28,8g Prot 29,9g Lip 72,4g Hc 4	679 Kcal 34,3g Prot 26,4g Lip 83,7g 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 Yogur sabor 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
593 Kcal 28,5g Prot 25,1g Lip 66,1g Hc 13				
609 Kcal 26,7g Prot 17,8g Lip 81,2g Hc 14				
658 Kcal 36,6g Prot 25,4g Lip 70g Hc 15				
Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan				
Macarrones con tomate Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Yogur sabor Pan integral				
Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Tomate aliñado 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	693 Kcal 27,5g Prot 33g Lip 78,9g 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 Yogur sabor 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	601 Kcal 32,4g Prot 22,3g Lip 70,6g Hc 26	496 Kcal 29g Prot 13,2g Lip 65g Hc 27	756 Kcal 24,8g Prot 35,5g Lip 82,7g 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 patatas y jamón york Yogur sabor Pan integral	Crema de puerro Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Croquetas Ensalada de lechuga y zanahoria 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.



¿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.