

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
597 Kcal 29,9g Prot 42,7g Lip 58,8g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
709 Kcal 29,8g Prot 34,8g Lip 72g Hc 4	606 Kcal 30,4g Prot 26g Lip 69,1g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	549 Kcal 46g Prot 22,5g Lip 37g Hc 7	764 Kcal 23,4g Prot 23,2g Lip 115,6g Hc 8
Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
640 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 85,3g Hc 13				
579 Kcal 24,9g Prot 18,9g Lip 72,4g Hc 14				
681 Kcal 35g Prot 27,2g Lip 73,5g Hc 15				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18				
594 Kcal 30,9g Prot 34,6g Lip 38,2g Hc 19				
519 Kcal 22g Prot 12,5g Lip 78,5g Hc 20				
582 Kcal 23,1g Prot 27,9g Lip 65,8g Hc 21				
538 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,7g Hc 22				
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 22,1g Prot 23g Lip 73,8g Hc 25				
1040 Kcal 32,4g Prot 76,9g Lip 58,5g Hc 26				
496 Kcal 26,6g Prot 14,5g Lip 64,9g Hc 27				
604 Kcal 37g Prot 25,9g Lip 53,2g Hc 28				
742 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 117,1g Hc 29				
Espaguetis al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.

