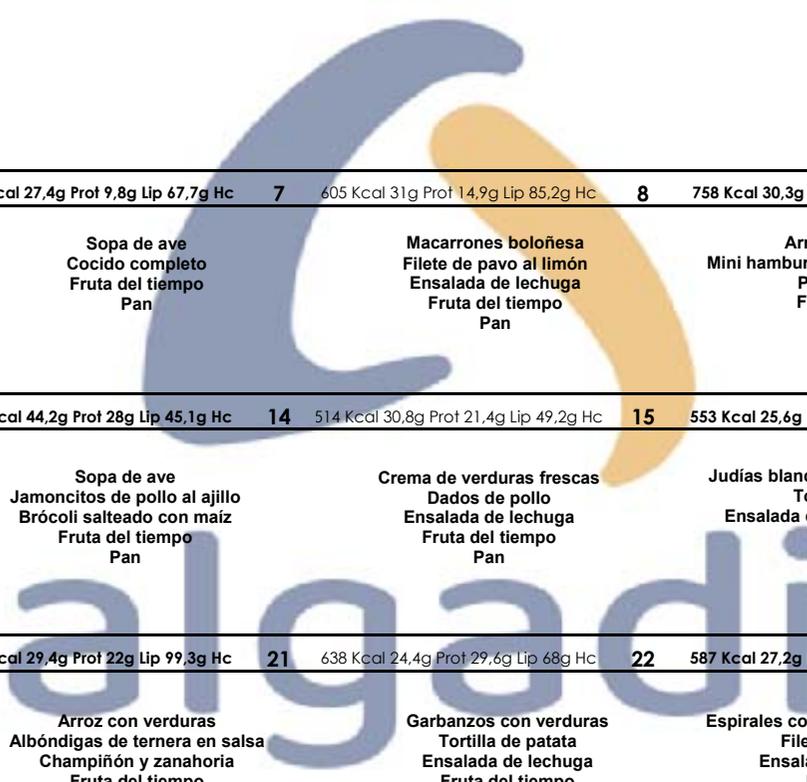




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<b>478 Kcal 27,4g Prot 9,8g Lip 67,7g Hc 7</b>				
	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral
<b>422 Kcal 17,7g Prot 23,3g Lip 35,6g Hc 13</b>				
	Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
<b>478 Kcal 27,4g Prot 9,8g Lip 67,7g Hc 20</b>				
	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
<b>800 Kcal 31,5g Prot 23,4g Lip 114,4g Hc 27</b>				
	Arroz con tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan

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

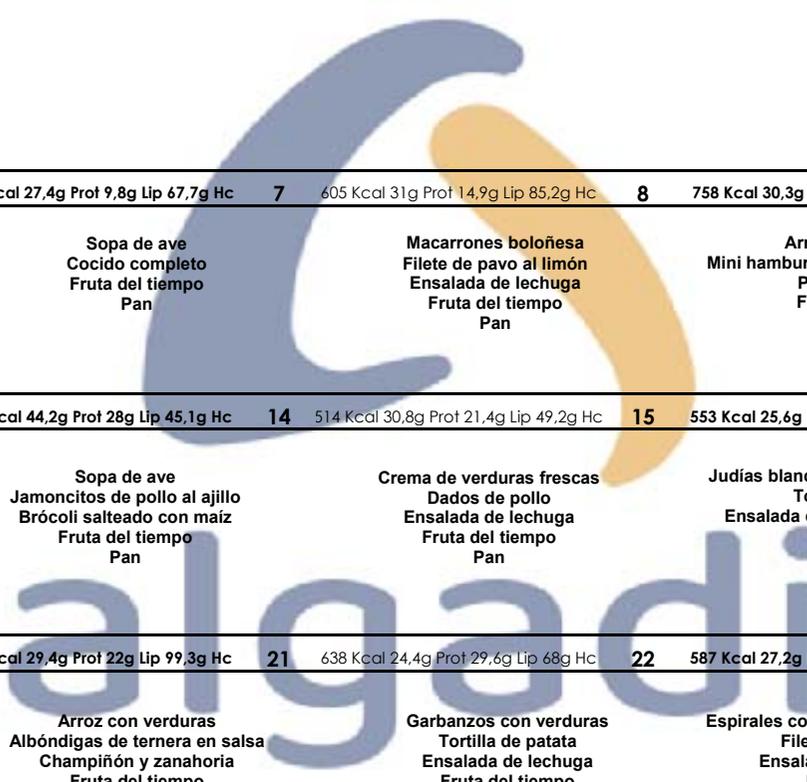
## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<b>478 Kcal 27,4g Prot 9,8g Lip 67,7g Hc 7</b>				
<b>605 Kcal 31g Prot 14,9g Lip 85,2g Hc 8</b>				
<b>758 Kcal 30,3g Prot 23,1g Lip 106g Hc 9</b>				
<b>647 Kcal 29g Prot 30,3g Lip 67,1g Hc 10</b>				
<b>422 Kcal 17,7g Prot 23,3g Lip 35,6g Hc 13</b>				
<b>618 Kcal 44,2g Prot 28g Lip 45,1g Hc 14</b>				
<b>514 Kcal 30,8g Prot 21,4g Lip 49,2g Hc 15</b>				
<b>553 Kcal 25,6g Prot 21,9g Lip 69,9g Hc 16</b>				
<b>432 Kcal 16,9g Prot 9,1g Lip 69,5g Hc 17</b>				
<b>478 Kcal 27,4g Prot 9,8g Lip 67,7g Hc 20</b>				
<b>716 Kcal 29,4g Prot 22g Lip 99,3g Hc 21</b>				
<b>638 Kcal 24,4g Prot 29,6g Lip 68g Hc 22</b>				
<b>587 Kcal 27,2g Prot 13,4g Lip 87,6g Hc 23</b>				
<b>488 Kcal 25,7g Prot 23,1g Lip 44,4g Hc 24</b>				
<b>800 Kcal 31,5g Prot 23,4g Lip 114,4g Hc 27</b>				
<b>629 Kcal 47,5g Prot 26,6g Lip 47g Hc 28</b>				
<b>529 Kcal 22,3g Prot 22g Lip 59,4g Hc 29</b>				
<b>530 Kcal 22,1g Prot 22,8g Lip 61,8g Hc 30</b>				

**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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>587 Kcal 32,1g Prot 15,4g Lip 56,6g Hc 7</b> <b>640 Kcal 28,4g Prot 22,5g Lip 81,2g Hc 8</b> <b>760 Kcal 28,2g Prot 24,4g Lip 106g Hc 9</b> <b>602 Kcal 16,6g Prot 27,9g Lip 71,3g Hc 10</b>				
	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
<b>516 Kcal 18,4g Prot 27g Lip 50,2g Hc 13</b> <b>619 Kcal 42,1g Prot 29,3g Lip 45g Hc 14</b> <b>515 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 49,1g Hc 15</b> <b>400 Kcal 12,2g Prot 20,6g Lip 40,2g Hc 16</b> <b>659 Kcal 25,5g Prot 26g Lip 80,8g Hc 17</b>				
Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<b>587 Kcal 32,1g Prot 15,4g Lip 56,6g Hc 20</b> <b>718 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 99,2g Hc 21</b> <b>536 Kcal 14,2g Prot 23,2g Lip 68,5g Hc 22</b> <b>589 Kcal 25,1g Prot 14,6g Lip 87,6g Hc 23</b> <b>490 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 44,3g Hc 24</b>				
Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos
<b>640 Kcal 22,2g Prot 11g Lip 111,3g Hc 27</b> <b>630 Kcal 45,4g Prot 27,9g Lip 46,9g Hc 28</b> <b>462 Kcal 19,4g Prot 14,8g Lip 62,3g Hc 29</b> <b>609 Kcal 13,9g Prot 18,9g Lip 94,6g Hc 30</b>				
Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

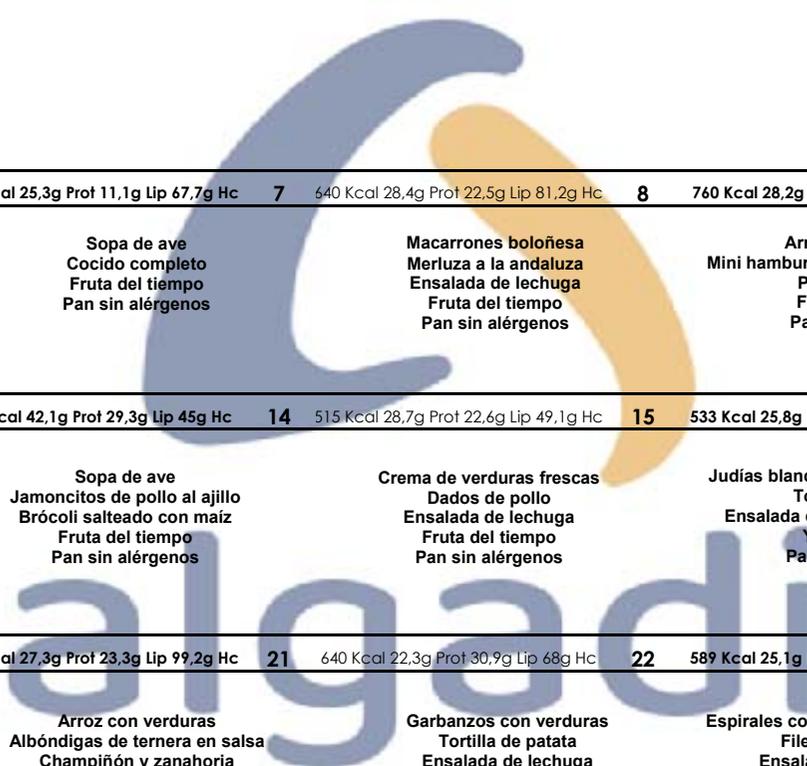
**Legendas:**  
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
 P: Proteínas, HC: Hidratos de  
 Carbono, G: Grasas.  
 Valores expresados en gramos  
 por ración.

## 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<b>479 Kcal 25,3g Prot 11,1g Lip 67,7g Hc 7</b>				
<b>640 Kcal 28,4g Prot 22,5g Lip 81,2g Hc 8</b>				
<b>760 Kcal 28,2g Prot 24,4g Lip 106g Hc 9</b>				
<b>637 Kcal 28,9g Prot 31,8g Lip 60,2g Hc 10</b>				
	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos
<b>424 Kcal 15,6g Prot 24,6g Lip 35,5g Hc 13</b>				
<b>619 Kcal 42,1g Prot 29,3g Lip 45g Hc 14</b>				
<b>515 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 49,1g Hc 15</b>				
<b>533 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 59,8g Hc 16</b>				
<b>659 Kcal 25,5g Prot 26g Lip 80,8g Hc 17</b>				
Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<b>479 Kcal 25,3g Prot 11,1g Lip 67,7g Hc 20</b>				
<b>718 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 99,2g Hc 21</b>				
<b>640 Kcal 22,3g Prot 30,9g Lip 68g Hc 22</b>				
<b>589 Kcal 25,1g Prot 14,6g Lip 87,6g Hc 23</b>				
<b>489 Kcal 26g Prot 21,7g Lip 45,6g Hc 24</b>				
Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos
<b>640 Kcal 22,2g Prot 11g Lip 111,3g Hc 27</b>				
<b>630 Kcal 45,4g Prot 27,9g Lip 46,9g Hc 28</b>				
<b>462 Kcal 19,4g Prot 14,8g Lip 62,3g Hc 29</b>				
<b>530 Kcal 22,1g Prot 22,8g Lip 61,8g Hc 30</b>				
Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas 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.

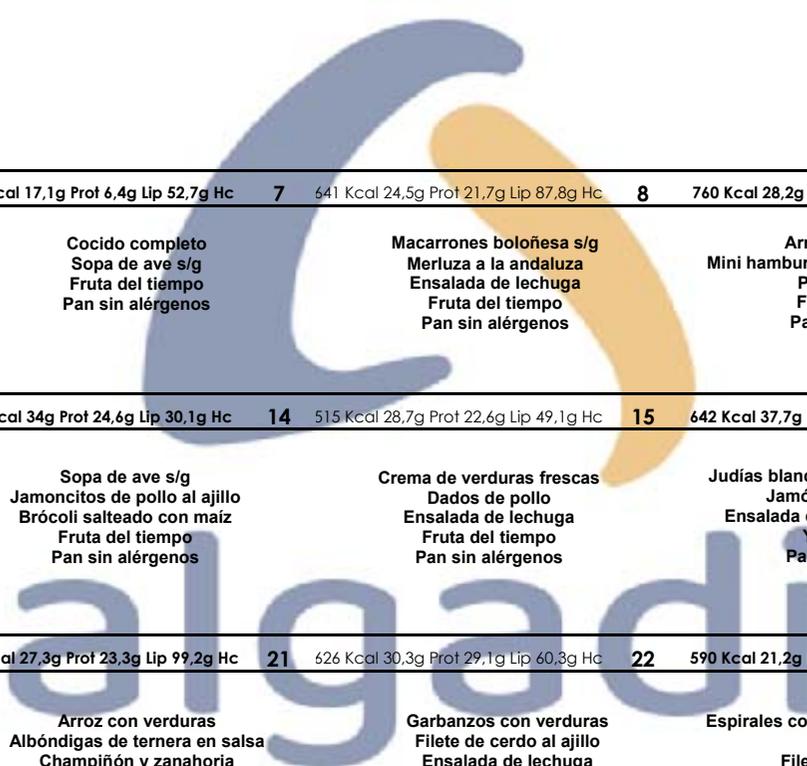
## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<b>340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc 7</b> <b>641 Kcal 24,5g Prot 21,7g Lip 87,8g Hc 8</b> <b>760 Kcal 28,2g Prot 24,4g Lip 106g Hc 9</b> <b>588 Kcal 38,5g Prot 26g Lip 51,3g Hc 10</b>				
	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos
<b>424 Kcal 15,6g Prot 24,6g Lip 35,5g Hc 13</b> <b>480 Kcal 34g Prot 24,6g Lip 30,1g Hc 14</b> <b>515 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 49,1g Hc 15</b> <b>642 Kcal 37,7g Prot 31,7g Lip 57,5g Hc 16</b> <b>658 Kcal 21,5g Prot 25,3g Lip 87g Hc 17</b>				
Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<b>340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc 20</b> <b>718 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 99,2g Hc 21</b> <b>626 Kcal 30,3g Prot 29,1g Lip 60,3g Hc 22</b> <b>590 Kcal 21,2g Prot 13,9g Lip 94,2g Hc 23</b> <b>489 Kcal 26g Prot 21,7g Lip 45,6g Hc 24</b>				
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos
<b>640 Kcal 22,2g Prot 11g Lip 111,3g Hc 27</b> <b>491 Kcal 37,2g Prot 23,3g Lip 32g Hc 28</b> <b>463 Kcal 15,5g Prot 14,1g Lip 68,9g Hc 29</b> <b>510 Kcal 30,8g Prot 16,9g Lip 60,9g Hc 30</b>				
Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas 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.

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

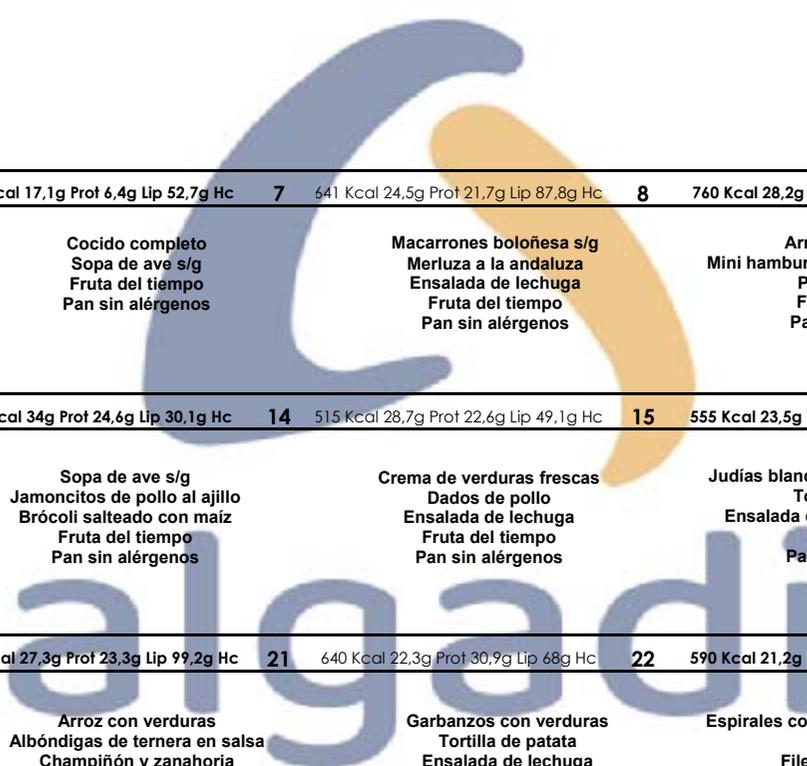
El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.









Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<b>340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc 7</b> <b>641 Kcal 24,5g Prot 21,7g Lip 87,8g Hc 8</b> <b>760 Kcal 28,2g Prot 24,4g Lip 106g Hc 9</b> <b>658 Kcal 26,7g Prot 31,3g Lip 70,1g Hc 10</b>				
	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
<b>424 Kcal 15,6g Prot 24,6g Lip 35,5g Hc 13</b> <b>480 Kcal 34g Prot 24,6g Lip 30,1g Hc 14</b> <b>515 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 49,1g Hc 15</b> <b>555 Kcal 23,5g Prot 23,2g Lip 69,8g Hc 16</b> <b>658 Kcal 21,5g Prot 25,3g Lip 87g Hc 17</b>				
Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<b>340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc 20</b> <b>718 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 99,2g Hc 21</b> <b>640 Kcal 22,3g Prot 30,9g Lip 68g Hc 22</b> <b>590 Kcal 21,2g Prot 13,9g Lip 94,2g Hc 23</b> <b>490 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 44,3g Hc 24</b>				
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos
<b>640 Kcal 22,2g Prot 11g Lip 111,3g Hc 27</b> <b>491 Kcal 37,2g Prot 23,3g Lip 32g Hc 28</b> <b>463 Kcal 15,5g Prot 14,1g Lip 68,9g Hc 29</b> <b>530 Kcal 22,1g Prot 22,8g Lip 61,8g Hc 30</b>				
Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

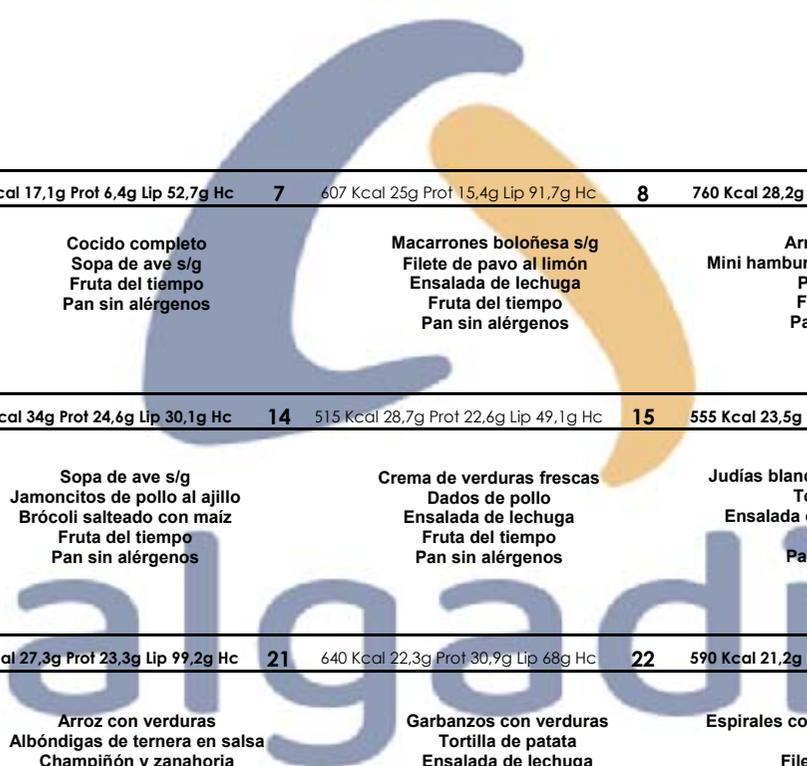
**Leyendas:**  
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
 P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
 Valores expresados en gramos por ración.

## 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<b>340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc 7</b> <b>607 Kcal 25g Prot 15,4g Lip 91,7g Hc 8</b> <b>760 Kcal 28,2g Prot 24,4g Lip 106g Hc 9</b> <b>658 Kcal 26,7g Prot 31,3g Lip 70,1g Hc 10</b>				
	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos
<b>424 Kcal 15,6g Prot 24,6g Lip 35,5g Hc 13</b> <b>480 Kcal 34g Prot 24,6g Lip 30,1g Hc 14</b> <b>515 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 49,1g Hc 15</b> <b>555 Kcal 23,5g Prot 23,2g Lip 69,8g Hc 16</b> <b>433 Kcal 10,9g Prot 9,6g Lip 75,7g Hc 17</b>				
Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<b>340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc 20</b> <b>718 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 99,2g Hc 21</b> <b>640 Kcal 22,3g Prot 30,9g Lip 68g Hc 22</b> <b>590 Kcal 21,2g Prot 13,9g Lip 94,2g Hc 23</b> <b>490 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 44,3g Hc 24</b>				
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos
<b>811 Kcal 29,2g Prot 24,4g Lip 117,4g Hc 27</b> <b>491 Kcal 37,2g Prot 23,3g Lip 32g Hc 28</b> <b>529 Kcal 18,4g Prot 21,3g Lip 66g Hc 29</b> <b>530 Kcal 22,1g Prot 22,8g Lip 61,8g Hc 30</b>				
Arroz con tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas 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.

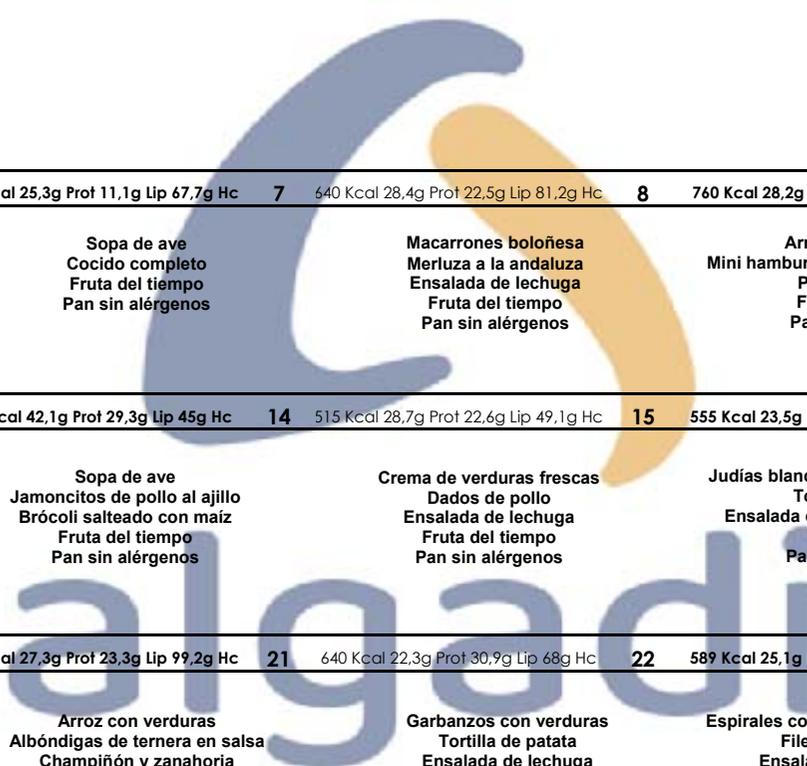
## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<b>479 Kcal 25,3g Prot 11,1g Lip 67,7g Hc 7</b>				
<b>640 Kcal 28,4g Prot 22,5g Lip 81,2g Hc 8</b>				
<b>760 Kcal 28,2g Prot 24,4g Lip 106g Hc 9</b>				
<b>658 Kcal 26,7g Prot 31,3g Lip 70,1g Hc 10</b>				
<b>424 Kcal 15,6g Prot 24,6g Lip 35,5g Hc 13</b>				
<b>619 Kcal 42,1g Prot 29,3g Lip 45g Hc 14</b>				
<b>515 Kcal 28,7g Prot 22,6g Lip 49,1g Hc 15</b>				
<b>555 Kcal 23,5g Prot 23,2g Lip 69,8g Hc 16</b>				
<b>659 Kcal 25,5g Prot 26g Lip 80,8g Hc 17</b>				
<b>479 Kcal 25,3g Prot 11,1g Lip 67,7g Hc 20</b>				
<b>718 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 99,2g Hc 21</b>				
<b>640 Kcal 22,3g Prot 30,9g Lip 68g Hc 22</b>				
<b>589 Kcal 25,1g Prot 14,6g Lip 87,6g Hc 23</b>				
<b>490 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 44,3g Hc 24</b>				
<b>640 Kcal 22,2g Prot 11g Lip 111,3g Hc 27</b>				
<b>630 Kcal 45,4g Prot 27,9g Lip 46,9g Hc 28</b>				
<b>462 Kcal 19,4g Prot 14,8g Lip 62,3g Hc 29</b>				
<b>530 Kcal 22,1g Prot 22,8g Lip 61,8g Hc 30</b>				
<p>Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos</p>

**Leyendas:**  
 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.



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

638 Kcal 29,5g Prot 11,7g Lip 102g Hc 7		566 Kcal 24,7g Prot 25g Lip 63g Hc 8		438 Kcal 24,9g Prot 17,5g Lip 43,9g Hc 9		545 Kcal 21,7g Prot 19,5g Lip 70,3g Hc 10			
Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan			
634 Kcal 39,9g Prot 29,2g Lip 53,4g Hc 13		575 Kcal 35,5g Prot 38,7g Lip 59,4g Hc 14		568 Kcal 28,2g Prot 22,2g Lip 63,1g Hc 15		545 Kcal 26,1g Prot 15,5g Lip 74,5g Hc 16		601 Kcal 25,2g Prot 25,7g Lip 74,9g Hc 17	
Ensalada de huevo, patata y atún Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	
485 Kcal 19,2g Prot 17,2g Lip 64,3g Hc 20		628 Kcal 31,1g Prot 27,6g Lip 72,9g Hc 21		561 Kcal 31,2g Prot 12,4g Lip 79,7g Hc 22		507 Kcal 41,2g Prot 17,2g Lip 44,9g Hc 23		629 Kcal 33,9g Prot 10,9g Lip 95,3g Hc 24	
Crema de calabacín y queso Filete de merluza plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
520 Kcal 14,3g Prot 24,6g Lip 59,4g Hc 27		539 Kcal 36,7g Prot 19,7g Lip 56,5g Hc 28		520 Kcal 25,7g Prot 14,6g Lip 71,2g Hc 29		532 Kcal 29,3g Prot 17,4g Lip 62,9g Hc 30			
Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral		Espaguetis al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada 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.

