

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
811 Kcal 30,1g Prot 26g Lip 111,9g Hc	608 Kcal 25,7g Prot 25,5g Lip 71,8g Hc	440 Kcal 11,7g Prot 21,7g Lip 48,4g Hc	593 Kcal 24g Prot 20,3g Lip 78,3g Hc	
Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajo Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
649 Kcal 21g Prot 33,2g Lip 66,9g Hc	693 Kcal 34,4g Prot 30,7g Lip 74,8g Hc	568 Kcal 28,2g Prot 22,2g Lip 63,1g Hc	583 Kcal 28,3g Prot 17,3g Lip 76,9g Hc	608 Kcal 28,5g Prot 28,7g Lip 67,2g Hc
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
564 Kcal 18,6g Prot 21,3g Lip 73,7g Hc	698 Kcal 36,7g Prot 30,6g Lip 76,9g Hc	483 Kcal 13,2g Prot 10,3g Lip 82,7g Hc	639 Kcal 43,3g Prot 29,9g Lip 46,9g Hc	692 Kcal 36,8g Prot 20,3g Lip 87,4g Hc
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
520 Kcal 14,3g Prot 24,6g Lip 59,4g Hc	674 Kcal 40g Prot 27,3g Lip 68,7g Hc	517 Kcal 26,9g Prot 21,7g Lip 76,4g Hc	693 Kcal 34,4g Prot 30,7g Lip 74,8g Hc	
Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan integral	Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor 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.