

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
1004 Kcal 34,7g Prot 35,1g Lip 135,8g	7	778 Kcal 32,5g Prot 33,9g Lip 89,3g Hc	8	806 Kcal 58,3g Prot 31,9g Lip 68,7g Hc	9	741 Kcal 30g Prot 25,4g Lip 97,9g Hc	10		
	Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajo Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
826 Kcal 27,2g Prot 43,1g Lip 82,4g Hc	13	777 Kcal 53,8g Prot 29,7g Lip 72,4g Hc	14	681 Kcal 32,6g Prot 19,4g Lip 93,2g Hc	16	760 Kcal 35,7g Prot 35,9g Lip 83,9g Hc	17		
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Garbanzos guisados Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan					
797 Kcal 24,2g Prot 32,8g Lip 100,5g Hc	20	825 Kcal 43,2g Prot 36g Lip 93,2g Hc	21	604 Kcal 16,5g Prot 12,9g Lip 103,4g	22	808 Kcal 53,8g Prot 40g Lip 55,4g Hc	23	865 Kcal 46g Prot 25,3g Lip 109,3g Hc	24
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo 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 ajo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
697 Kcal 20,6g Prot 33g Lip 77,2g Hc	27	806 Kcal 47g Prot 31,5g Lip 86,8g Hc	28	771 Kcal 33,6g Prot 27,1g Lip 95,5g Hc	29	668 Kcal 18,6g Prot 30,6g Lip 79g Hc	30		
Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria 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.