

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
811 Kcal 30,1g Prot 26g Lip 111,9g Hc	7	608 Kcal 25,7g Prot 25,5g Lip 71,8g Hc	8	570 Kcal 33,4g Prot 22,9g Lip 55,6g Hc	9	593 Kcal 24g Prot 20,3g Lip 78,3g Hc	10		
	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 en salsa 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					
658 Kcal 16,2g Prot 29,2g Lip 81g Hc	13	693 Kcal 34,4g Prot 30,7g Lip 74,8g Hc	14	641 Kcal 28,7g Prot 17,2g Lip 91,1g Hc	15	583 Kcal 28,3g Prot 17,3g Lip 76,9g Hc	16	621 Kcal 25,7g Prot 29,5g Lip 69,4g Hc	17
Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Crema 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 Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan					
564 Kcal 18,6g Prot 21,3g Lip 73,7g Hc	20	698 Kcal 36,7g Prot 30,6g Lip 76,9g Hc	21	483 Kcal 13,1g Prot 10,3g Lip 82,6g Hc	22	639 Kcal 43,3g Prot 29,9g Lip 46,9g Hc	23	692 Kcal 36,8g Prot 20,3g Lip 87,4g Hc	24
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	Espirales 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	27	674 Kcal 40g Prot 27,3g Lip 68,7g Hc	28	517 Kcal 26,9g Prot 21,7g Lip 76,4g Hc	29	693 Kcal 34,4g Prot 30,7g Lip 74,8g Hc	30		
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	Coditos a la 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
971 Kcal 36,1g Prot 35,2g Lip 125,3g Hc	7	720 Kcal 29,2g Prot 31g Lip 83,7g Hc	8	577 Kcal 17,5g Prot 30,6g Lip 54,3g Hc	9	856 Kcal 37g Prot 33,2g Lip 96,6g Hc	10		
	<p>Pincho de queso Arroz con tomate Menestra de verduras Burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan</p>	<p>Canapé de jamón york Pisto de verduras Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Chips de calabacín Sopa de puchero Coliflor gratinada Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan</p>	<p>Tomate gratinado con queso parmesano Espirales de colores al ajillo Guisantes con jamón Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan</p>					
859 Kcal 30,3g Prot 44,8g Lip 78,8g Hc	13	813 Kcal 38,6g Prot 36,2g Lip 88g Hc	14	826 Kcal 34,9g Prot 27g Lip 108,9g Hc	15	749 Kcal 31,6g Prot 30,1g Lip 86,8g Hc	16	893 Kcal 40,4g Prot 45,3g Lip 87,7g Hc	17
<p>Canapé de chorizo Ensalada de huevo, patata y atún Brócoli al queso Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan</p>	<p>Ensalada griega Repollo con patatas Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan</p>	<p>Patatas ali-oli Crema de verduras Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral</p>	<p>Mini sandwich mixto Macarrones con tomate Parrillada de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan</p>	<p>Palitos de pizza Alubias blancas con chorizo Espinacas con bechamel Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan</p>					
761 Kcal 26,1g Prot 29,6g Lip 93,5g Hc	20	786 Kcal 39,1g Prot 35,3g Lip 85,9g Hc	21	656 Kcal 19,4g Prot 19,6g Lip 98,8g Hc	22	758 Kcal 47,5g Prot 34,7g Lip 61g Hc	23	870 Kcal 43g Prot 29,2g Lip 105,3g Hc	24
<p>Canapé de salchichón Crema de calabacín y queso Judías verdes rehogadas Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Berros con tomate cherry Pisto de verduras Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan</p>	<p>Pincho de queso Espirales con tomate Acelgas con patatas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Mini empanadillas Coliflor rehogada Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan</p>	<p>Patatas bravas Menestra de verduras Arroz tres delicias Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan</p>					
653 Kcal 21,9g Prot 32,8g Lip 64,9g Hc	27	819 Kcal 46,2g Prot 31,5g Lip 85,2g Hc	28	807 Kcal 36g Prot 29,6g Lip 92,7g Hc	29	799 Kcal 39,4g Prot 34,7g Lip 87,3g Hc	30		
<p>Pincho de chorizo Patatas estofadas Brócoli salteado con pavo Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Piruletas de queso Lentejas guisadas Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan integral</p>	<p>Canapé de jamón york Guisantes salteados Coditos a la carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Brochetas de queso y tomate cherry Repollo con patatas Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan</p>						

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.

