

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
705 Kcal 28,3g Prot 26,1g Lip 88,6g Hc	732 Kcal 26,8g Prot 35,4g Lip 79,3g Hc	419 Kcal 8,8g Prot 7,7g Lip 77,4g Hc	607 Kcal 44,5g Prot 23,7g Lip 52,6g Hc	
Espirales con tomate y jamón york Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Tarrina de helado Pan	Arroz caldoso de verduras Filete de gallo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	
767 Kcal 16,6g Prot 25,5g Lip 115,4g Hc	655 Kcal 32,3g Prot 28,8g Lip 72,4g Hc	719 Kcal 32,4g Prot 27,2g Lip 81,5g Hc	762 Kcal 33,7g Prot 16,7g Lip 117,9g Hc	588 Kcal 28,1g Prot 24,8g Lip 72,7g Hc
Arroz con tomate Croquetas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Crema de judías verdes Albóndigas de ternera caseras Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con tomate Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
582 Kcal 16,1g Prot 25,3g Lip 73,1g Hc	694 Kcal 34,5g Prot 31,2g Lip 72,3g Hc	730 Kcal 29,8g Prot 25,3g Lip 93,9g Hc	569 Kcal 43,7g Prot 18,4g Lip 55,2g Hc	379 Kcal 29,6g Prot 30,1g Lip 120,5g Hc
Crema de calabacín y queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Lomo de sajonia en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan
706 Kcal 23,7g Prot 27g Lip 91,1g Hc	453 Kcal 17,4g Prot 22g Lip 45,3g Hc	505 Kcal 16,8g Prot 22,4g Lip 81,7g Hc	664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 75g Hc	
Espaguetis con tomate Salchichas cocidas al horno Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo 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.

