

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
628 Kcal 28,3g Prot 31,4g Lip 79g Hc 1				
Judías verdes con tomate Estofado de ternera con cuscús Fruta del tiempo Pan				
673 Kcal 32,3g Prot 27,6g Lip 74,2g Hc 4	569 Kcal 28,2g Prot 22,5g Lip 72g Hc 5	543 Kcal 28,4g Prot 14,2g Lip 74,6g Hc 6	503 Kcal 41,3g Prot 16,6g Lip 45,3g Hc 7	564 Kcal 23g Prot 15,7g Lip 82,8g Hc 8
Fideua de atún Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
574 Kcal 24,5g Prot 25g Lip 65,1g Hc 13				
455 Kcal 22,5g Prot 7,7g Lip 71,1g Hc 14				
631 Kcal 35,7g Prot 41,9g Lip 66,2g Hc 15				
574 Kcal 24,5g Prot 25g Lip 65,1g Hc 13				
455 Kcal 22,5g Prot 7,7g Lip 71,1g Hc 14				
631 Kcal 35,7g Prot 41,9g Lip 66,2g Hc 15				
652 Kcal 26g Prot 20,8g Lip 88,7g Hc 18	451 Kcal 27,6g Prot 19g Lip 42,5g Hc 19	562 Kcal 26,1g Prot 14,6g Lip 81,1g Hc 20	644 Kcal 24,4g Prot 30,7g Lip 76g Hc 21	517 Kcal 22,6g Prot 21,8g Lip 57,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Hamburguesa a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Filete de merluza plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
585 Kcal 24g Prot 21,5g Lip 73,1g Hc 25	551 Kcal 31,1g Prot 20,1g Lip 64,8g Hc 26	572 Kcal 30g Prot 18,4g Lip 71,6g Hc 27	584 Kcal 35,3g Prot 38,7g Lip 62g Hc 28	645 Kcal 20,7g Prot 18,7g Lip 97,2g Hc 29
Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerro Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de merluza plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

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

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
599 Kcal 27,8g Prot 30,4g Lip 74,8g Hc 1				
Judías verdes rehogadas Estofado de ternera con cuscús Fruta del tiempo Pan				
673 Kcal 32,3g Prot 27,6g Lip 74,2g Hc 4	569 Kcal 28,2g Prot 22,5g Lip 72g Hc 5	543 Kcal 28,4g Prot 14,2g Lip 74,6g Hc 6	503 Kcal 41,3g Prot 16,6g Lip 45,3g Hc 7	564 Kcal 23g Prot 15,7g Lip 82,8g Hc 8
Fideua de atún Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
574 Kcal 24,5g Prot 25g Lip 65,1g Hc 13				
427 Kcal 21,9g Prot 6,7g Lip 67,3g Hc 14				
631 Kcal 35,7g Prot 41,9g Lip 66,2g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan				
Macarrones al ajillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral				
Garbanzos con verduras Ragut de ternera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan				
652 Kcal 26g Prot 20,8g Lip 88,7g Hc 18	451 Kcal 27,6g Prot 19g Lip 42,5g Hc 19	524 Kcal 25,5g Prot 12,6g Lip 77,1g Hc 20	644 Kcal 24,4g Prot 30,7g Lip 76g Hc 21	517 Kcal 22,6g Prot 21,8g Lip 57,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Hamburguesa a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Filete de merluza plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
585 Kcal 24g Prot 21,5g Lip 73,1g Hc 25	551 Kcal 31,1g Prot 20,1g Lip 64,8g Hc 26	572 Kcal 30g Prot 18,4g Lip 71,6g Hc 27	584 Kcal 35,3g Prot 38,7g Lip 62g Hc 28	558 Kcal 19,2g Prot 17,8g Lip 79,4g Hc 29
Espaguetis al ajillo Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerro Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

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

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
628 Kcal 28,3g Prot 31,4g Lip 79g Hc 1				
<p>Judías verdes con tomate Estofado de ternera con cuscús Fruta del tiempo Pan</p>				
668 Kcal 28,8g Prot 29,9g Lip 72,4g Hc 4	631 Kcal 31,2g Prot 24,1g Lip 80,8g Hc 5	596 Kcal 19,8g Prot 13,2g Lip 96,5g Hc 6	646 Kcal 46,9g Prot 25,6g Lip 54,4g Hc 7	355 Kcal 23,4g Prot 26,8g Lip 128,9g Hc 8
<p>Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan</p>	<p>Arroz con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan</p>
568 Kcal 25,7g Prot 23,1g Lip 67,5g Hc 13 560 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 78,3g Hc 14 487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,3g Hc 15				
<p>Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan</p>				
<p>Macarrones con tomate Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral</p>				
<p>Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan</p>				
587 Kcal 24,1g Prot 16,4g Lip 84,4g Hc 18	688 Kcal 29,2g Prot 38,2g Lip 56,2g Hc 19	562 Kcal 26,1g Prot 14,6g Lip 81,1g Hc 20	644 Kcal 24,4g Prot 30,7g Lip 76g Hc 21	592 Kcal 22,6g Prot 26g Lip 65,6g Hc 22
<p>Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Menestra de verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan</p>	<p>Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Patatas con pollo Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan</p>
503 Kcal 25,7g Prot 11,4g Lip 72,7g Hc 25	626 Kcal 28,3g Prot 29,4g Lip 66,9g Hc 26	568 Kcal 22,9g Prot 22,2g Lip 69,2g Hc 27	516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 28	647 Kcal 23g Prot 13,8g Lip 106,1g Hc 29
<p>Espaguetis al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Lentejas estofadas Huevo frito Patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral</p>	<p>Crema de puerro Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan</p>	<p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan</p>

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

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
630 Kcal 26,2g Prot 32,7g Lip 79g Hc 1				
Judías verdes con tomate Estofado de ternera con cuscús Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
670 Kcal 26,7g Prot 31,2g Lip 72,4g Hc 4	632 Kcal 29,1g Prot 25,4g Lip 80,7g Hc 5	598 Kcal 17,7g Prot 14,5g Lip 96,4g Hc 6	623 Kcal 42,9g Prot 24,5g Lip 55,1g Hc 7	753 Kcal 22,2g Prot 28,4g Lip 102,1g Hc 8
Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Delicias de merluza Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
609 Kcal 26,7g Prot 28g Lip 65,7g Hc 13				
571 Kcal 21,2g Prot 16,6g Lip 81,3g Hc 14				
666 Kcal 30g Prot 30,2g Lip 74,9g Hc 15				
Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
653 Kcal 23,9g Prot 22,1g Lip 88,7g Hc 18	690 Kcal 27,1g Prot 39,5g Lip 56,2g Hc 19	564 Kcal 24g Prot 15,9g Lip 81g Hc 20	646 Kcal 22,3g Prot 32g Lip 75,9g Hc 21	593 Kcal 20,5g Prot 27,2g Lip 65,5g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
595 Kcal 25,1g Prot 23,3g Lip 70,5g Hc 25	563 Kcal 27g Prot 21,1g Lip 70,7g Hc 26	500 Kcal 40,6g Prot 17,3g Lip 70,1g Hc 27	694 Kcal 32,3g Prot 31,9g Lip 74,7g Hc 28	649 Kcal 20,9g Prot 15,1g Lip 106g Hc 29
Espaguetis al ajillo Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerro Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
610 Kcal 30,3g Prot 43g Lip 60,7g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
710 Kcal 26,6g Prot 34,2g Lip 77,5g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	539 Kcal 23,6g Prot 26,3g Lip 52,8g Hc 6	432 Kcal 35,6g Prot 17,4g Lip 32g Hc 7	764 Kcal 23,4g Prot 23,2g Lip 115,6g Hc 8
Fideuá s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
638 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 84,7g Hc 13				
573 Kcal 16,3g Prot 15,9g Lip 89,2g Hc 14				
350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18	615 Kcal 28,6g Prot 34,1g Lip 48,1g Hc 19	520 Kcal 18,1g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc 20	574 Kcal 18,4g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc 21	538 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
591 Kcal 18,2g Prot 22,2g Lip 80g Hc 25	1033 Kcal 27,7g Prot 74,6g Lip 68,7g Hc 26	598 Kcal 40,5g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc 27	378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 28	742 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 117,1g Hc 29
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
507 Kcal 26,2g Prot 40,4g Lip 48,3g Hc 1				
Pisto de verduras Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
642 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 77,5g Hc 4	379 Kcal 19,3g Prot 12g Lip 47,4g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	432 Kcal 35,6g Prot 17,4g Lip 32g Hc 7	731 Kcal 26,7g Prot 21,7g Lip 106g Hc 8
Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 23,9g Prot 18,9g Lip 94g Hc 13				
540 Kcal 20,2g Prot 9,6g Lip 92,9g Hc 14				
383 Kcal 22,8g Prot 34,6g Lip 34,1g Hc 15				
Arroz con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Sopa de ave s/g Ragut de ternera zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18	619 Kcal 26,3g Prot 33,8g Lip 52,3g Hc 19	670 Kcal 30,1g Prot 19,6g Lip 93g Hc 20	464 Kcal 20,8g Prot 13,3g Lip 65,2g Hc 21	539 Kcal 26,7g Prot 21,8g Lip 58,4g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Dados de pollo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
591 Kcal 18,2g Prot 22,2g Lip 80g Hc 25	478 Kcal 23,2g Prot 23,1g Lip 44,8g Hc 26	598 Kcal 40,5g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc 27	431 Kcal 25,9g Prot 36,4g Lip 37,8g Hc 28	723 Kcal 27,9g Prot 19,2g Lip 107g Hc 29
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Ragut de ternera Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado 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.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
610 Kcal 30,3g Prot 43g Lip 60,7g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
642 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 77,5g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	432 Kcal 35,6g Prot 17,4g Lip 32g Hc 7	764 Kcal 23,4g Prot 23,2g Lip 115,6g Hc 8
Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
566 Kcal 32,1g Prot 22,8g Lip 61,2g Hc 13				
573 Kcal 16,3g Prot 15,9g Lip 89,2g Hc 14				
350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc 15				
Lentejas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18	615 Kcal 28,6g Prot 34,1g Lip 48,1g Hc 19	520 Kcal 18,1g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc 20	554 Kcal 27,1g Prot 19,8g Lip 75g Hc 21	538 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
591 Kcal 18,2g Prot 22,2g Lip 80g Hc 25	631 Kcal 35,3g Prot 25,3g Lip 69,1g Hc 26	598 Kcal 40,5g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc 27	378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 28	742 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 117,1g Hc 29
Espaguetís al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
610 Kcal 30,3g Prot 43g Lip 60,7g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
642 Kcal 27,9g Prot 24,6g Lip 77,5g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	410 Kcal 37,9g Prot 17,8g Lip 22,1g Hc 7	764 Kcal 23,4g Prot 23,2g Lip 115,6g Hc 8
Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
566 Kcal 32,1g Prot 22,8g Lip 61,2g Hc 13				
573 Kcal 16,3g Prot 15,9g Lip 89,2g Hc 14				
350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc 15				
Lentejas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18	594 Kcal 30,9g Prot 34,6g Lip 38,2g Hc 19	520 Kcal 18,1g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc 20	554 Kcal 27,1g Prot 19,8g Lip 75g Hc 21	538 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
591 Kcal 18,2g Prot 22,2g Lip 80g Hc 25	631 Kcal 35,3g Prot 25,3g Lip 69,1g Hc 26	598 Kcal 40,5g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc 27	357 Kcal 21,5g Prot 8,7g Lip 45,2g Hc 28	742 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 117,1g Hc 29
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
507 Kcal 26,2g Prot 40,4g Lip 48,3g Hc 1				
Pisto de verduras Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
709 Kcal 29,8g Prot 34,8g Lip 72g Hc 4	460 Kcal 14,9g Prot 20,1g Lip 55,4g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	542 Kcal 41,4g Prot 20,2g Lip 47,1g Hc 7	764 Kcal 23,4g Prot 23,2g Lip 115,6g Hc 8
Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
717 Kcal 18,3g Prot 18,7g Lip 117,5g 13				
572 Kcal 20,2g Prot 16,7g Lip 82,6g Hc 14				
522 Kcal 31g Prot 39,3g Lip 49g Hc 15				
Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Sopa de ave Ragut de ternera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18	591 Kcal 24g Prot 32g Lip 52,5g Hc 19	519 Kcal 22g Prot 12,5g Lip 78,5g Hc 20	484 Kcal 12,1g Prot 19,2g Lip 66,1g Hc 21	538 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 22,1g Prot 23g Lip 73,8g Hc 25	879 Kcal 15,7g Prot 72,4g Lip 44,3g Hc 26	598 Kcal 40,5g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc 27	541 Kcal 31,7g Prot 39,3g Lip 52,9g Hc 28	742 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 117,1g Hc 29
Espaguetis al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
610 Kcal 30,3g Prot 43g Lip 60,7g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
709 Kcal 29,8g Prot 34,8g Lip 72g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	549 Kcal 46g Prot 22,5g Lip 37g Hc 7	764 Kcal 23,4g Prot 23,2g Lip 115,6g Hc 8
Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
638 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 84,7g Hc 13				
572 Kcal 20,2g Prot 16,7g Lip 82,6g Hc 14				
489 Kcal 25,1g Prot 11,1g Lip 70,3g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18	594 Kcal 30,9g Prot 34,6g Lip 38,2g Hc 19	519 Kcal 22g Prot 12,5g Lip 78,5g Hc 20	574 Kcal 18,4g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc 21	538 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 22,1g Prot 23g Lip 73,8g Hc 25	1033 Kcal 27,7g Prot 74,6g Lip 68,7g Hc 26	598 Kcal 40,5g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc 27	496 Kcal 29,7g Prot 13,4g Lip 60,1g Hc 28	742 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 117,1g Hc 29
Espaguetis al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
507 Kcal 26,2g Prot 40,4g Lip 48,3g Hc 1				
Pisto de verduras Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
709 Kcal 29,8g Prot 34,8g Lip 72g Hc 4	460 Kcal 14,9g Prot 20,1g Lip 55,4g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	571 Kcal 43,8g Prot 22g Lip 47g Hc 7	764 Kcal 23,4g Prot 23,2g Lip 115,6g Hc 8
Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
717 Kcal 18,3g Prot 18,7g Lip 117,5g 13				
572 Kcal 20,2g Prot 16,7g Lip 82,6g Hc 14				
522 Kcal 31g Prot 39,3g Lip 49g Hc 15				
Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Sopa de ave Ragut de ternera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
691 Kcal 26,2g Prot 21g Lip 98,1g Hc 18	619 Kcal 26,3g Prot 33,8g Lip 52,3g Hc 19	519 Kcal 22g Prot 12,5g Lip 78,5g Hc 20	484 Kcal 12,1g Prot 19,2g Lip 66,1g Hc 21	538 Kcal 25g Prot 19,3g Lip 66,7g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 22,1g Prot 23g Lip 73,8g Hc 25	879 Kcal 15,7g Prot 72,4g Lip 44,3g Hc 26	598 Kcal 40,5g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc 27	570 Kcal 34,1g Prot 41,1g Lip 52,8g Hc 28	742 Kcal 20,3g Prot 20,6g Lip 117,1g Hc 29
Espaguetis al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.

