

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	621 Kcal 45g Prot 23,2g Lip 55,1g Hc 7	752 Kcal 24,3g Prot 27,1g Lip 102,2g Hc 8
Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Delicias de merluza Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan
607 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 65,8g Hc 13				
560 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 78,3g Hc 14				
664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 75g Hc 15				
<p>Lentejas guisadas 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 cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan</p>				
652 Kcal 26g Prot 20,8g Lip 88,7g 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
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Yogur sabor 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 Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
693 Kcal 31,8g Prot 29,3g Lip 73g Hc 25	552 Kcal 29,3g Prot 20,1g Lip 67,7g Hc 26	568 Kcal 22,9g Prot 22,2g Lip 69,2g Hc 27	693 Kcal 34,4g Prot 30,7g Lip 74,8g Hc 28	647 Kcal 23g Prot 13,8g Lip 106,1g Hc 29
Espaguetis carbonara Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerro Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde 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.

