

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
583 Kcal 32,2g Prot 39,5g Lip 60g Hc 1				
Judías verdes con tomate Estofado de carne Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan				
693 Kcal 28,7g Prot 29,9g Lip 79,4g Hc 4	631 Kcal 31,2g Prot 24,1g Lip 80,8g Hc 5	441 Kcal 10,2g Prot 10,1g Lip 76,2g 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 Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Zanahoria vichy 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
621 Kcal 29,9g Prot 31,4g Lip 56,7g Hc 13				
763 Kcal 36,2g Prot 30,3g Lip 84g Hc 14				
664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 75g Hc 15				
621 Kcal 29,9g Prot 31,4g Lip 56,7g Hc 13				
763 Kcal 36,2g Prot 30,3g Lip 84g Hc 14				
664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 75g Hc 15				
652 Kcal 26g Prot 20,8g Lip 88,7g Hc 18	659 Kcal 28,2g Prot 27,1g Lip 75,3g Hc 19	643 Kcal 26,8g Prot 21,5g Lip 85g Hc 20	686 Kcal 25,4g Prot 31,2g Lip 84,7g 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	Crema de calabacín Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
611 Kcal 29,2g Prot 21,7g Lip 73,8g Hc 25	552 Kcal 29,3g Prot 20,1g Lip 67,7g Hc 26	572 Kcal 30g Prot 18,4g Lip 71,6g Hc 27	693 Kcal 34,4g Prot 30,7g Lip 74,8g Hc 28	676 Kcal 25g Prot 13,9g Lip 109,6g Hc 29
Espaguetis a la marinera 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 Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados 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.