

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	546 Kcal 14,9g Prot 19,2g Lip 73,7g Hc	2	543 Kcal 14,1g Prot 27,6g Lip 83,7g Hc	3	618 Kcal 24,6g Prot 25,7g Lip 80,3g Hc	4	639 Kcal 31,3g Prot 19,1g Lip 84,8g Hc	5	
	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz con champiñón salteado Yogur sabor Pan		Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		
607 Kcal 27,1g Prot 28,5g Lip 62,9g Hc	8	689 Kcal 32,9g Prot 19g Lip 93,6g Hc	9	564 Kcal 37,7g Prot 9,2g Lip 81,2g Hc	10	664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc	11	705 Kcal 28,8g Prot 29,3g Lip 80,8g Hc	12
Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Filete de bacalao rebozado Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral		Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	
661 Kcal 20,3g Prot 19,4g Lip 100,2g Hc	15	603 Kcal 42,9g Prot 28g Lip 44,6g Hc	16	594 Kcal 27g Prot 27,9g Lip 71g Hc	17	679 Kcal 30,7g Prot 22g Lip 87,5g Hc	18	606 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 87g Hc	19
Arroz con verduras Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan		Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas fritas Yogur sabor Pan		Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
670 Kcal 35,4g Prot 32,8g Lip 57,6g Hc	22	570 Kcal 24,3g Prot 25g Lip 64,4g Hc	23	725 Kcal 30,6g Prot 25,4g Lip 90,2g Hc	24	654 Kcal 32,3g Prot 29,1g Lip 71,7g Hc	25	701 Kcal 26,3g Prot 21,4g Lip 98,8g Hc	26
Crema de calabaza Filete de pollo empanado Patatas panadera Danonino Petitdino Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Guisantes salteados Yogur sabor Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral		Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
594 Kcal 25g Prot 26,9g Lip 63,2g Hc	29	641 Kcal 27,3g Prot 29,3g Lip 77g Hc	30						
Crema de calabacín y queso Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Huevo frito Patatas panadera Fruta del tiempo Pan							

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

Mueve, diviértete y avanza.

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.

