

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
566 Kcal 30g Prot 38,7g Lip 59,7g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
762 Kcal 26,4g Prot 37,2g Lip 84,8g 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 Patatas fritas 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
522 Kcal 24,4g Prot 22,3g Lip 58,2g Hc 13				
631 Kcal 21,2g Prot 21,2g Lip 87,9g Hc 14				
350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Danonino Petitdino Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Bacalao a la andaluza 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	614 Kcal 27,6g Prot 25,8g Lip 68,2g Hc 19	601 Kcal 18,8g Prot 18,7g Lip 89g Hc 20	664 Kcal 20,8g Prot 32,3g Lip 81,8g 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	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera en salsa zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata 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	574 Kcal 26,9g Prot 19,6g Lip 72,7g Hc 27	378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 28	761 Kcal 21,7g Prot 20,5g Lip 119,8g 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 Filete de pollo guisado 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 Guisantes salteados 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.