

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
716 Kcal 30,8g Prot 32,7g Lip 71,1g Hc	2	536 Kcal 21,6g Prot 21,5g Lip 63,5g Hc	3	611 Kcal 23,4g Prot 28g Lip 74,7g Hc	4	522 Kcal 18,8g Prot 10,8g Lip 87g Hc	5		
Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
482 Kcal 11,8g Prot 20,8g Lip 61,2g Hc	8	783 Kcal 27,9g Prot 22,9g Lip 113,2g Hc	9	568 Kcal 31,7g Prot 9,8g Lip 87,3g Hc	10	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc	11	702 Kcal 28,1g Prot 33,1g Lip 72,7g Hc	12
Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos					
675 Kcal 22,3g Prot 19,4g Lip 102,9g Hc	15	473 Kcal 32,5g Prot 25,4g Lip 28,8g Hc	16	632 Kcal 24,8g Prot 25,7g Lip 87,7g Hc	17	551 Kcal 26,2g Prot 24,8g Lip 55,4g Hc	18	647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc	19
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
576 Kcal 31,4g Prot 33g Lip 38,2g Hc	22	477 Kcal 11,7g Prot 20,7g Lip 60,1g Hc	23	590 Kcal 21,7g Prot 22,4g Lip 97,9g Hc	24	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc	25	739 Kcal 21,9g Prot 22,6g Lip 110,5g Hc	26
Crema de calabaza Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Danonino Petítidino Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la vasca Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
503 Kcal 24,2g Prot 17,5g Lip 62,4g Hc	29	744 Kcal 31g Prot 40,8g Lip 74,8g Hc	30						
Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Patatas panadera 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.

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.