

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
564 Kcal 32,1g Prot 37,4g Lip 59,7g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan				
760 Kcal 31,7g Prot 36,5g Lip 79,3g Hc 4	516 Kcal 32,2g Prot 14,3g Lip 71,3g Hc 5	562 Kcal 25,8g Prot 27g Lip 54,3g Hc 6	569 Kcal 45,9g Prot 20,7g Lip 47g Hc 7	729 Kcal 28,8g Prot 20,5g Lip 106,1g Hc 8
Fideuá Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
520 Kcal 26,5g Prot 21g Lip 58,3g Hc 13				
529 Kcal 26,4g Prot 9,3g Lip 83,2g Hc 14				
487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,3g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Danonino Petitdino Pan				
Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral				
Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan				
689 Kcal 28,3g Prot 19,7g Lip 98,1g Hc 18	612 Kcal 29,7g Prot 24,5g Lip 68,3g Hc 19	748 Kcal 36,9g Prot 25,9g Lip 90,4g Hc 20	663 Kcal 22,9g Prot 31g Lip 81,9g Hc 21	537 Kcal 28,8g Prot 20,6g Lip 58,5g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera casera en salsa zanahoria asada Yogur sabor Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Dados de pollo 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 Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
590 Kcal 24,2g Prot 21,7g Lip 73,8g Hc 25	1022 Kcal 30,1g Prot 73,6g Lip 65,6g Hc 26	572 Kcal 29g Prot 18,4g Lip 72,8g Hc 27	516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 28	741 Kcal 31,4g Prot 17,9g Lip 109,8g Hc 29
Espaguetis al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerros Filete de pollo guisado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha 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.

