

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
714 Kcal 32,9g Prot 31,4g Lip 71,1g Hc	2	534 Kcal 23,7g Prot 20,2g Lip 63,6g Hc	3	609 Kcal 25,5g Prot 26,7g Lip 74,8g Hc	4	632 Kcal 28,7g Prot 21g Lip 80,5g Hc	5		
Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz integral con champiñón salteado Yogur sabor Pan	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Filete de cerdo al ajillo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan						
524 Kcal 24g Prot 19,8g Lip 64,7g Hc	8	691 Kcal 31,9g Prot 14,9g Lip 104,7g Hc	9	582 Kcal 37,7g Prot 11,2g Lip 80,7g Hc	10	487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,2g Hc	11	700 Kcal 30,2g Prot 31,9g Lip 72,8g Hc	12
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan					
662 Kcal 22,8g Prot 20,2g Lip 96,3g Hc	15	610 Kcal 42,8g Prot 28,7g Lip 43,8g Hc	16	630 Kcal 26,9g Prot 24,4g Lip 87,8g Hc	17	550 Kcal 28,3g Prot 23,5g Lip 55,5g Hc	18	564 Kcal 28,9g Prot 12,5g Lip 80g Hc	19
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas fritas Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan					
574 Kcal 33,5g Prot 31,7g Lip 38,3g Hc	22	518 Kcal 23,9g Prot 19,8g Lip 63,6g Hc	23	668 Kcal 32,5g Prot 15,7g Lip 94,8g Hc	24	487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,2g Hc	25	737 Kcal 24g Prot 21,3g Lip 110,5g Hc	26
Crema de calabaza Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Danonino Petitdino Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Guisantes salteados Yogur sabor Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Lacón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
501 Kcal 26,3g Prot 16,2g Lip 62,4g Hc	29	742 Kcal 33,1g Prot 39,5g Lip 74,9g Hc	30						
Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas 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.

