

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
730 Kcal 32,1g Prot 32,7g Lip 96,7g Hc 1				
<p><b>Crema de judías verdes</b>  <b>Judías verdes con tomate</b>  <b>Estofado de ternera con cuscús</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>				
609 Kcal 24,8g Prot 23,1g Lip 75,9g Hc 4	631 Kcal 31,2g Prot 24,1g Lip 80,8g Hc 5	596 Kcal 19,8g Prot 13,2g Lip 96,5g Hc 6	641 Kcal 45,8g Prot 23,7g Lip 58,2g Hc 7	752 Kcal 24,3g Prot 27,1g Lip 102,2g Hc 8
<p><b>Espirales con tomate y atún</b>  <b>Huevo frito</b>  <b>Calabacín salteado</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Alubias blancas estofadas</b>  <b>Merluza a la vasca</b>  <b>Ensalada de lechuga y maíz</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Crema de verduras</b>  <b>Lasaña casera de ternera</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Sopa de lluvia</b>  <b>Jamoncitos de pollo en salsa</b>  <b>Salteado de patata y champiñón</b>  <b>Yogur sabor</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Arroz tres delicias</b>  <b>Delicias de merluza</b>  <b>Ensalada de lechuga, aceitunas y queso</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>
607 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 65,8g Hc 13				
560 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 78,3g Hc 14				
664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 75g Hc 15				
<p><b>Lentejas guisadas</b>  <b>Tortilla de calabacín y patata</b>  <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>				
<p><b>Macarrones con tomate</b>  <b>Abadejo en salsa de limón</b>  <b>Ensalada de lechuga y manzana</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan integral</b></p>				
<p><b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido completo</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>				
652 Kcal 26g Prot 20,8g Lip 88,7g Hc 18	908 Kcal 35,9g Prot 39,5g Lip 100,2g Hc 19	562 Kcal 26,1g Prot 14,6g Lip 81,1g Hc 20	644 Kcal 24,4g Prot 30,7g Lip 76g Hc 21	592 Kcal 22,6g Prot 26g Lip 65,6g Hc 22
<p><b>Arroz con verduras</b>  <b>Cinta de lomo asada</b>  <b>Ensalada de lechuga y maíz</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Crema de verduras</b>  <b>Menestra de verduras</b>  <b>Burger meat de ternera en salsa</b>  <b>Patatas panadera</b>  <b>Yogur sabor</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Coditos con salsa de tomate y orégano</b>  <b>Merluza al horno</b>  <b>zanahoria asada</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Alubias pintas con arroz integral</b>  <b>Tortilla francesa</b>  <b>Ensalada de tomate y olivas</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Patatas con pollo</b>  <b>Rabas empanadas</b>  <b>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>
611 Kcal 29,2g Prot 21,7g Lip 73,8g Hc 25	552 Kcal 29,3g Prot 20,1g Lip 67,7g Hc 26	568 Kcal 22,9g Prot 22,2g Lip 69,2g Hc 27	713 Kcal 35,2g Prot 31,1g Lip 77,9g Hc 28	647 Kcal 23g Prot 13,8g Lip 106,1g Hc 29
<p><b>Espaguetis a la marinera</b>  <b>Lomo de sajonia plancha</b>  <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Lentejas estofadas</b>  <b>Huevos rotos con patatas y jamón york</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan integral</b></p>	<p><b>Crema de puerro</b>  <b>Fajita de pollo y verduras</b>  <b>Ensalada de lechuga</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido completo</b>  <b>Yogur sabor</b>  <b>Pan</b></p>	<p><b>Arroz con tomate</b>  <b>Merluza en salsa verde</b>  <b>Brócoli salteado</b>  <b>Fruta del tiempo</b>  <b>Pan</b></p>

**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.

