

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
773 Kcal 27,9g Prot 24,1g Lip 109,5g Hc	7	608 Kcal 25,7g Prot 25,5g Lip 71,8g Hc	8	440 Kcal 11,7g Prot 21,7g Lip 48,4g Hc	9	593 Kcal 24g Prot 20,3g Lip 78,3g Hc	10		
Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan		Espirales de colores al ajo Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan			
687 Kcal 23,2g Prot 35,1g Lip 69,3g Hc	13	655 Kcal 32,3g Prot 28,8g Lip 72,4g Hc	14	568 Kcal 28,2g Prot 22,2g Lip 63,1g Hc	15	545 Kcal 26,1g Prot 15,5g Lip 74,5g Hc	16	608 Kcal 28,5g Prot 28,7g Lip 67,2g Hc	17
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	
564 Kcal 18,6g Prot 21,3g Lip 73,7g Hc	20	886 Kcal 29,6g Prot 53,1g Lip 81,8g Hc	21	483 Kcal 13,2g Prot 10,3g Lip 82,7g Hc	22	639 Kcal 43,3g Prot 29,9g Lip 46,9g Hc	23	692 Kcal 36,8g Prot 20,3g Lip 87,4g Hc	24
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata con jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan		Arroz tres delicias Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
558 Kcal 16,4g Prot 26,4g Lip 61,8g Hc	27	635 Kcal 37,9g Prot 25,5g Lip 66,4g Hc	28	517 Kcal 26,9g Prot 21,7g Lip 76,4g Hc	29	664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 75g Hc	30		
Patatas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral		Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan			

**Legendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos por ración.

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.

